

ANTONINO SARICA

**DEL CUCINARE IN
RIVA ALLO STRETTO**

73 ricette messinesi

Introduzione di Sergio Todesco

SOCIETÀ MESSINESE DI STORIA PATRIA

a mia madre

Ringrazio gli amici Giacomo Scibona e Sergio Todesco che hanno decisamente incoraggiato la pubblicazione di questo lavoro.
Grazie inoltre a mia sorella Rina e a mio fratello Mario per i loro utili suggerimenti.

Sine Cerere et Libero friget Venus.
(P. Terenzio Afro, *Eunuchus*, v. 731)

BUONO DA GUSTARE, BUONO DA PENSARE

Nel presente volume vengono per la prima volta offerte delle ricette provenienti dalla gastronomia popolare messinese. Raccolto dalla viva voce dei portatori di una tradizione culinaria un tempo assai viva, partecipata e imponente nelle sue produzioni, e oggi ridotta a poche disiecta membra gelosamente custodite e trasmesse all'interno di qualche famiglia, il ricettario fornisce al lettore curioso di usi e costumi (ma anche di gusti ...) gli ingredienti, i tempi e le modalità di preparazione di settantatre pietanze, relative a cibi a base di pesce, di carne o di legumi e ortaggi nonché ad alcuni piatti "speciali" assai diffusi, prima della scomparsa delle lucciole, in occasione di particolari momenti festivi cittadini. Le ricette qui fornite costituiscono nel loro complesso un notevole documento e una testimonianza preziosa dei regimi alimentari in vigore presso la comunità messinese in un arco temporale comprendente la seconda metà del XIX e la prima metà del XX secolo.

Per quel che mi risulta, con l'eccezione di alcuni pochi ma significativi contributi (Uccello 1976; Teti 1978; Camporesi 1980), non è mai stata proposta una rigorosa distinzione tra alimentazione popolare, alimentazione tradizionale e alimentazione regionale (o locale). Tale distinzione, pur tenendo conto degli inevitabili imprestiti e dei correlati fenomeni di circolazione delle modalità alimentari intervenuti da una classe all'altra di una data

società (per spinte acculturative, per l'insorgere di fenomeni revivalistici etc.), gioverebbe a delineare di ogni regime alimentare i tratti specifici utili a maggiormente individuarlo, opportunamente inserendolo lungo le coordinate di spazio, tempo e struttura sociale, evitando così che il variegato e multiforme panorama alimentare di una determinata società venga avvolto sotto un'identica onnicomprensiva coltre, simile a una notte nel cui buio tutte le vacche sono nere.

L'interesse di un ricettario di cucina quale quello che qui si propone è pertanto rilevante, atteso che attraverso esso è possibile cogliere tanto gli svariati scambi e travasi di contenuti intercorsi tra i diversi ambiti alimentari in Sicilia (che in analogia con quanto è avvenuto per altri fenomeni culturali rivelano la natura di variegato mosaico e addirittura di vero e proprio palinsesto che la nostra isola possiede in forza dei fenomeni di continua acculturazione che hanno contrassegnato la sua storia millenaria), quanto la cifra alimentare propria di un determinato ceto sociale in una determinata area culturale in un contesto storico determinato. Le ricette qui presentate sono, sotto tale profilo, estremamente significative ai fini dell'individuazione delle caratteristiche peculiari dell'identità gastronomica di Messina dall'ottocento fino, grosso modo, al secondo dopoguerra, per entro quel ceto piccolo e medio-borghese che costituì l'ossatura portante del corpo sociale cittadino prima e dopo il sisma del 1908.

Piero Camporesi, in un suo saggio ormai famoso, ha sostenuto, nemmeno tanto ironicamente, che "la culinaria è la più antica forma di cultura popolare, per eccellenza orale, anche se di una oralità incoativa".

Che i prodotti alimentari siano prodotti culturali, è affermazione che può destare scandalo in chi si limiti ad assumere tali prodotti nella loro datità, nel loro essere meri elementi nutrizionali. Le moderne scienze umane, nei loro più qualificati esponenti

ti da Roland Barthes a Claude Lévi-Strauss, hanno però da tempo scoperto che l'ambito alimentare, per la serie di azioni che esso mobilita (reperimento dell'oggetto energetico nel suo ambiente naturale, sua trasformazione in bene alimentare attraverso un determinato ciclo produttivo, preparazione del cibo, suo consumo o sua conservazione etc.) possiede a pieno titolo le caratteristiche di una vera e propria produzione culturale, sempre che ovviamente si rinunci in modo definitivo alla tradizionale e ormai obsoleta concezione della cultura intesa come cultivatio animi, come esercizio ozioso e quasi gratuito di settori privilegiati di una data società.

Si è scoperto insomma che gli uomini fanno cultura anche quando mangiano (o cucinano), dato che per il loro nutrimento essi non si limitano, come gli animali, ad appropriarsi sic et simpliciter di quanto è naturalmente disponibile nel pianeta, ma pongono in essere serie complesse di operazioni volte a manipolare il prodotto naturale attraverso azioni di mescolamento, cottura, riscaldamento, refrigerazione, conserva etc.

A tale generica considerazione deve comunque accompagnarsi l'esigenza di inscrivere ogni singolo cibo entro l'ideologia alimentare che lo ha prodotto. Le pietanze descritte nel volume costituiscono, in tale prospettiva, un pregnante indicatore in ordine alla conoscenza di particolari risorse commestibili presenti nel territorio messinese, dalla carne al pesce ai prodotti della terra, che tutti insieme, nel loro complesso, rischiarano un'economia, i particolari regimi lavorativi e produttivi a essa sottesi nonché, addirittura, vere e proprie produzioni ideologiche come miti, credenze, superstizioni, sistemi di pensiero. Basti riflettere sulle tradizionali attività da sempre esercitate nell'area dello stretto, dalla caccia al pesce spada alla molluschicoltura, e sui processi di valorizzazione simbolica e di conferimento di senso che tali universi lavorativi hanno sempre mobilitato.

In un'ottica antropologica ogni singola pietanza non è altro che una modalità fra le tante, una componente del regime alimentare di una data cultura o di una determinata subcultura regionale o locale; come tale esso rappresenta una parola rispetto alla cucina che è una langue. Ogni tipo di cibo è infatti un prodotto particolare, individuato da alcune caratteristiche che ne precisano lo statuto, rispetto alla globalità delle pratiche alimentari, ossia delle strategie del nutrimento che sono, assunte nel loro insieme, un fatto sociale totale.

Tuttavia anche le caratteristiche che appaiono essere originarie e fondanti ricevono una maggiore concretezza e un nuovo spessore ove le si inserisca in una più ampia dinamica socio-culturale.

*La storiografia contemporanea ha da tempo messo in luce l'importanza dello studio della vita privata ai fini di una conoscenza meno superficiale, sottratta come tale ai luoghi comuni della *histoire événementielle*, delle dinamiche sociali che attraversano e determinano le esistenze degli uomini.*

L'ambito domestico e privato è stato così riscattato dalla condizione di esclusiva pertinenza dei romanzieri per essere assunto a oggetto di indagine storica e antropologica. Un'analisi della società siciliana tradizionale non può pertanto prescindere da un'accurata opera di scavo condotta sulle istituzioni e sui luoghi di elaborazione dei modelli culturali e dei valori che quella società esprimeva, nonché sul loro concreto funzionamento nella vita quotidiana. Tale opera, svolta in campo letterario attraverso una produzione di assoluto rilievo da scrittori quali Giuseppe Tomasi di Lampedusa, Leonardo Sciascia, Dacia Maraini, Stefano D'Arrigo, Gesualdo Bufalino, Eugenio Vitarelli, Vincenzo Consolo, Andrea Camilleri (naturalmente con diversificate cifre e strategie narratologiche), ha trovato i suoi documenti in atti notarili, memoriali, diari, epistolari e anche, appunto, in ricettari.

In questi ultimi, ad esempio, le pratiche alimentari si rivelano

uno dei pochi ambiti di produzione e trasmissione di tecniche, competenze, valori la cui gestione è pressoché esclusivamente appannaggio femminile, quando non venga demandata – come nella Sicilia ottocentesca – all’attività professionale di un monsù. La sfera culinaria, e tutta la variegata fabrilità alimentare che a essa si accompagna, mi pare insomma sottendere una delle poche modalità di pedagogia dei corpi estrinsecantisi all’interno delle pareti domestiche, mentre altre forme di educazione somatica, quali la moda, lo sport, il rito, la guerra, avevano una loro naturale proiezione all’esterno, fuori della famiglia e in direzione della società intera. Tale distinzione ovviamente non ha più senso oggi, nell’era dei ristoranti e della ristorazione di massa, ma è significativa in un’epoca in cui vigevo, o era largamente praticata, una sorta di autarchia alimentare.

Nel ricettario messinese qui offerto è di estremo interesse notare la variegata gamma di ricette provenienti dalla cucina povera e da quella dei conventi. Ragù e bolliti, paste e stufati, soffritti e ripieni, salse e frittate, pietanze particolari come a carni nto testu, a trippa, u piscistoccu a ghiotta, l’anciovi a beccaficu, u maccu o i carcioffuli mburracciati appaiono qui mutuati in quanto alla loro composizione, più che da una cucina cosmopolita, da un’attenta e non sprezzante rielaborazione di elementi riconducibili ai regimi alimentari dei ceti subalterni, dai quali poi l’alimentazione medio-alta finisce col differenziarsi, più che nella qualità, nella quantità (larga disponibilità di ingredienti e di tutto il tempo necessario a manipolarli) oltre che nella libertà di scelta di una pluralità di registri alimentari.

Mi sembra insomma che la cucina tradizionale messinese abbia proceduto a una codifica dei propri gustemi attraverso il sostanziale riconoscimento della omogeneità culturale di fondo che caratterizzava la società isolana, come quella meridionale in genere, nel periodo a cavallo tra metà del XVIII e metà del XIX seco-

lo. In tale periodo, e soprattutto nella seconda parte di esso si riscontra dunque nel nostro paese per un verso la presenza di una serie di cucine regionali e subregionali ben caratterizzate, ognuna delle quali con una propria storia e con delle matrici socio-economiche attestanti regimi alimentari sedimentatisi nei secoli; tale situazione di estrema pluralità e vivacità era destinata a perdurare ben oltre l'unificazione nazionale.

Come si esprime Camporesi, “gli infiniti particolarismi regionali, la congerie degli usi, dei costumi, delle unità di peso e di misura, le tradizioni locali, le culture orali popolari, i campanilismi, le aree periferiche e montane, isolate e remote, la inconsistente integrazione economica, la scarsa circolazione dei lavoratori, la vita prevalentemente paesana e campagnola rendevano l'unità degli italiani mitica e avveniristica”.

È solo nel 1891, con la comparsa de *La Scienza in cucina* di Pellegrino Artusi, che l'Italia borghese ebbe il suo primo codice alimentare nazionale, svolgendo infatti tale opera “in modo discreto, sotterraneo, impalpabile, il civilissimo compito di unire e amalgamare, in cucina prima e poi, a livello d'inconscio collettivo, nelle pieghe insondate della coscienza popolare, l'eterogenea accozzaglia delle genti, che solo formalmente si dichiaravano italiane” (Camporesi, 110).

Se dunque la cucina italiana ottocentesca è connotata da una varietà di tradizioni locali, per altro verso va registrata come sua caratteristica altrettanto pregnante un'omogeneità di saperi e una matrice comune dei regimi alimentari all'interno di ogni singola tradizione.

Non esiste pertanto contraddizione nel fatto che, pur vigendo una rigida composizione classista, mentre i ceti subalterni non avevano la possibilità di usufruire della medesima ampia scelta di cui godevano i ceti egemoni in ambito culinario, questi ultimi potevano invece agevolmente permettersi di recuperare e di

inglobare nei propri sistemi alimentari tratti ritenuti significativi della cucina dei poveri: e potevano farlo proprio perché, a livello ideologico, la cultura popolare non era da essi percepita come sistema di rappresentazioni assolutamente altro, bensì come ineliminabile orizzonte, nella prassi se non nella teoria, per l'intero corpo sociale.

Non è questa la sede per sviluppare ulteriormente le considerazioni fin qui svolte. Mi preme soltanto mettere in evidenza come la sostanziale omogeneità rilevabile in questo ricettario, proveniente da un cetto medio ma inglobante gustami propri, trasversalmente, dell'intera società messinese a cavallo dei due secoli, appaia oggi ai nostri occhi come il frutto, maturo ancorché inconsapevole, di una plasmazione culturale rispettosa delle differenze che, hegelianamente, toglie per conservare: come tale, il sistema di vita e di valori a esso sotteso non è neanche lontanamente assimilabile all'omologazione culturale di massa che in tutti gli ambienti, e non solo in quello alimentare, ha investito il nostro paese negli ultimi quarant'anni, a seguito di quella sorta di perniciosa mutazione antropologica che ha appiattito e mortificato ogni specificità, costringendo tutti a rimuovere forzosamente la propria storia trascorsa, e di fatto tutti condannando a rivivere tale passato come nodo critico irrisolto, a sperimentarlo come passato cattivo che torna periodicamente a rimordere.

SERGIO TODESCO



BIBLIOGRAFIA

QUINDICI TITOLI DA TENERE D'OCCHIO

- AA.VV., *Plastica effimera in Sardegna. I pani*, Regione Autonoma della Sardegna, Assessorato all'Industria, 1972.
- ALLIATA DUCA DI SALAPARUTA E., *Cucina vegetariana e naturismo crudo*, Palermo, Sellerio, 1973.
- ARTUSI P., *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*, Torino, Einaudi, 1991.
- AYMARD M. - BRESC H., *Nourritures et consommation en Sicile entre XIV^e et XVIII^e siècle*, in "Annales. Economies Sociétés Civilisation", nn. 2-3, mars-juin 1975, pp. 431-444.
- BRAUDEL F., *Capitalismo e civiltà materiale*, Torino, Einaudi, 1977.
- BUTTITTA A. - CUSUMANO A., *Pane e festa. Tradizioni in Sicilia*, Palermo, Guida Edizioni, 1991.
- CAMPORESI P., *Alimentazione folclore società*, Parma, Pratiche Editrice, 1980.
- FACCIOLI E., *L'arte della cucina in Italia*, Torino, Einaudi, 1987.
- HARRIS M., *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Torino, Einaudi, 1990.
- MONTANARI M., *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola*, Bari, Laterza, 1989.
- REVEL J.-F., *3000 anni a tavola. Storia culturale della cucina*, Milano, Rizzoli, 1979.

ROSSI A. - CIAMBELLI P., *Pani e dolci devozionali. Siciliani e calabresi*, Roma, Quasar, 1984.

TANNAHILL R., *Storia del cibo. Dalla preistoria all'alimentazione scientifica*, Milano, Rizzoli, 1987.

TETI V., *Il pane, la beffa e la festa*, Rimini-Firenze, Guaraldi, 1978.

UCCELLO A., *Pani e dolci di Sicilia*, Palermo, Sellerio, 1976.



PREMESSA

Nel suo pregevole libro *Siciliani a tavola* apparso postumo nel 1970, Alberto Denti di Pirajno così scriveva: “Senza dubbio, mangiare alla siciliana, in Sicilia, non è facile: in genere, la trattoria di tipo medio e il ristorante di classe pensano di elevarsi rifiutando la cucina paesana, e van-taggio non della vera internazionale, ormai nota solamente a pochi *chefs* di classe, ma di [certi] strani ibridi falsamente ‘nostrani’ ...”. Naturalmente, quel che il nobiluomo, gastronomo illustre e tra i più noti, osservava trentatré anni fa, è più che mai valido ancora oggi. Ma bisogna aggiungere che molti locali, soprattutto piccole trattorie, continuano a proporre piatti dichiaratamente preparati in assoluto rispetto della tradizione siciliana, sulla cui autenticità, però, si è spesso costretti ad avanzare qualche riserva. È da dire anche che nel frattempo diversi libri di cucina siciliana hanno visto la luce, che però, in generale lasciano adito a dubitare della loro validità, poiché non è infrequente riscontrarvi ricette non troppo attendibili. Anzitutto per la ricorrente superficialità e approssimazione con cui vengono suggerite le modalità di preparazione delle pietanze – che peraltro non hanno talora niente a che vedere con le abitudini locali – ed inoltre per la non infrequente citazione di ingredienti e cibi che non appartengono affatto alla tradizione siciliana.

Alle origini di tutte queste “incertezze” sta certo il fatto che, come rilevava ancora Denti di Pirajno, “manca alla Sicilia un libro di cucina ottocentesco, valido per considerare legittime o no le ricette riproposte oggi in trattoria, e, purtroppo ben più raramente, da quelle cuoche ancora tanto abili e ricche di memoria, da saper [...] ricostruire, magari attraverso frasi udite o pochi appunti su un vecchio quaderno, un piatto famoso”.

In definitiva, vista tale carenza, non rimane, per recuperare qualche indicazione culinaria ancora realmente rispettosa della tradizione, che affidarsi alle fonti orali, l’individuazione delle quali non è del resto facile, e lo diventa sempre meno col passare del tempo. Infatti, come tutte le tradizioni orali, pure quelle che attengono alla gastronomia vanno via via affievolendosi man mano che si allentano i legami delle attuali generazioni con le precedenti, che sono i depositari del “sapere antico”.

È un fenomeno, questo, che si lega, com’è noto, ai radicali mutamenti sociali conseguenti al processo di industrializzazione e alla sempre più invadente espansione dei sistemi di comunicazione e informazione. Per cui, d’altro canto, – come si legge in *Antichi sapori di Sicilia* (1978) di Anna Pomar – oggi “sarebbe assurdo parlare di abitudini strettamente legate ad un determinato luogo”. È semmai lecito riferirsi “ad usanze, comportamenti in continua evoluzione, che mutano o si modificano alla luce di nuove esperienze e di nuovi contatti”.

Sicché, ai nostri giorni, piatti contadini “sono giunti sulle tavole più raffinate, le abitudini della città si sono trasferite nelle campagne, il pesce dalle zone costiere è penetrato anche nei paesi dell’interno dove una volta, [tranne qualche sporadico caso], era del tutto ignorato, il consumo

della carne di vitello si è a poco a poco diffuso in ogni parte dell'isola".

Considerata nel contesto della storia, la cucina siciliana appare essere forse la più antica d'Europa. Basti dire che già Platone decantava la gastronomia isolana ed in particolare la pasticceria che giudicava una vera e propria "conquista". Si sa poi di Archestrato di Gela (o di Siracusa) quale autore di un'opera intitolata *Gastrologia*, a noi non pervenuta, che pare abbia scatenato le critiche "di chi faceva professione di moralista e dei fautori della vita sobria" (Denti di Pirajno). Mentre Miteco di Siracusa "suggeriva ai Greci nel suo *Cuciniere siciliano* di condire le vivande con gli aromi in uso nella nostra isola" (Pomar).

La cucina siciliana, vista sempre alla luce della storia, va considerata, tra quelle regionali italiane, verosimilmente la più varia, dal momento che è in effetti diversa, talvolta anche profondamente, da provincia a provincia. Ciò a causa della più o meno incisiva influenza, da luogo a luogo, delle dominazioni straniere che vi si sono succedute, specialmente dagli Arabi in poi; ma anche in virtù delle varie posizioni geografiche (aree interne, località di collina, di montagna, costiere...), delle differenze climatiche e naturalmente delle produzioni locali.

Le caratteristiche gastronomiche di Palermo, per esempio, appaiono improntate ad accentuati "contrastati di sapore" e ad una qual certa fastosità, da un lato per la intensa presenza araba, dall'altro per essere stata la città nei secoli capitale e sede di corti reali e vicereali. Anche nel trapanese la cucina risente alquanto dell'influenza araba. Nel siracusano, invece, ed anche nel ragusano, si riscontra una cucina più semplice e, per così dire, di impronta contadina.

A Messina, come negli altri centri costieri, nella gastronomia domina il pesce (ma non solo, come si vedrà). Variano poi sensibilmente le abitudini alimentari tra centri montani, collinari e di pianura, e ovviamente tra paesi e città.

Attualmente, però, la cucina siciliana non presenta più come un tempo troppe difformità da luogo a luogo: è in sostanza più uniforme e senz'altro, occorre dirlo, in parte "inquinata" da alimenti, condimenti e aromi importati d'oltremare. Proprio per questo, non è inutile ogni tentativo, purché filologicamente corretto, di recuperare originarie consuetudini alimentari delle varie zone dell'isola, per rendere un servizio alla storia delle tradizioni siciliane e per restituire alle generazioni di oggi antichi sapori ormai smarriti.

Le ricette qui presentate si riferiscono alla tradizione gastronomica della città di Messina. Sono state recuperate attingendo a fonti orali degne di considerazione, fidando in sostanza nella memoria di persone "d'altri tempi" e anzitutto di mia madre, Maria Triolo Sarica, oggi novantenne, sin da giovanissima vera cultrice della cucina tipica peloritana, sapientemente guidata da sua madre, i cui "segreti" ha sempre gelosamente custodito fino a trasmetterli adesso con assoluta fedeltà.

In questa antica cucina prevalgono, com'è ovvio, i piatti a base di pesce, data appunto la posizione della città dello Stretto. Principalmente il pescespada e lo stoccafisso.

Lo stoccafisso i messinesi lo conobbero, in epoca difficilmente precisabile, dai naviganti nordici e norvegesi in particolare, che approdavano nel porto di Messina, un tempo il più importante della Sicilia e frequentato da navi di ogni parte del mondo. I Norvegesi pescavano il merluzzo nei

mari nordici e lo seccavano al freddo e al vento gelido. Lo commerciavano poi, e da loro in riva allo Stretto si apprese la maniera di ammollarlo e di nettarlo convenientemente dalle spine, operazione queste che richiedono molta abilità ed esperienza, e che i rivenditori messinesi sanno fare a regola d'arte.

La pesca del pescespada oggi si effettua ovunque, ma una volta era esclusività dei pescatori dello Stretto che la praticavano da epoca immemorabile, servendosi di apposite imbarcazioni: le *feluche*, grosse barche fisse, di posta, munite di un alto albero su cui stava su un uomo che scrutava il mare in cerca della preda, e i *luntri*, agili barche a remi, in cui era il fiocinatore, che inseguivano il pesce segnalato dalla vedetta, fino a poterlo colpire con la fiocina. Oggi la pesca è ancora in parte attiva nello Stretto, per la quale però si utilizzano grosse imbarcazioni a motore, le *passerelle*, dotate di un albero a traliccio, dove sta la vedetta che da lassù manovra anche la barca, e appunto di una lunga passerella che sporge da prua, su cui si apposta il fiocinatore (cfr. ROCCO SISCI, *La caccia al pescespada nello Stretto di Messina*, Messina, 1984).

Con il pescespada e il pescestocco si ottengono rinomate specialità esclusive del luogo. Perciò le relative ricette hanno nel libro adeguato spazio. Vi si tratta naturalmente anche di alcuni piatti caratteristici che a Messina erano un tempo ritenuti rituali, che cioè era d'obbligo preparare in occasione di alcune scadenze festive: per esempio, la pasta *'ncaciata*, per Ferragosto, o il *ciusceddu*, per Pasqua, o i *pitu-ni*, per l'Annunciazione.

Non si trascura inoltre di descrivere altre pietanze tradizionali molto apprezzate, tra le quali il *suffrittu*. Sono poi compresi nel ricettario anche piatti diffusi in altri posti della

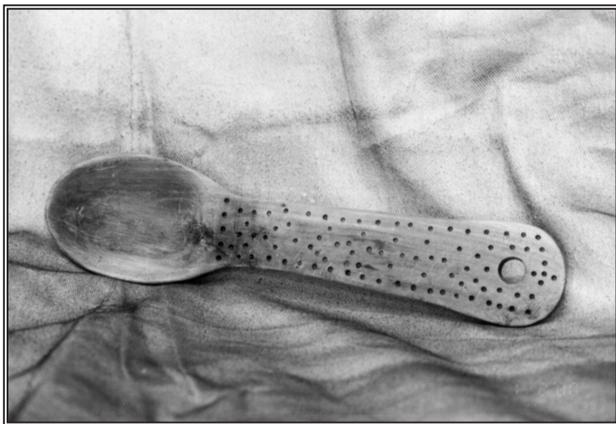
Sicilia e altrove, ma evidentemente considerati nelle specifiche varianti messinesi. Riguardano in specie i legumi, gli ortaggi e la carne.

Le modalità di confezione dei cibi sono minuziosamente indicate (cosa che non sempre vale per i diversi libri di cucina che continuano ad essere pubblicati), ritenendo fondamentale, per la buona riuscita di un piatto, la cura dei particolari relativi alla scelta degli ingredienti ed ai procedimenti di cottura.

Si avverte infine che le dosi indicate sono quelle necessarie per approntare più o meno quattro porzioni.

Messina, 31 gennaio 2003

A.S.



Pesce



PESCESTOCCO A GHIOTTA

600 grammi di stoccafisso, ben ammollato in acqua, accuratamente spinato e tagliato a pezzi di circa 5 per 8 centimetri (tutte operazioni che a Messina sa ben fare il venditore); 600 grammi di patate; una ventina di cucchiaini di salsa di pomodoro poco concentrata; una grossa cipolla; un pugnetto di capperi salati; 5-6 olive salate verdi; sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.*

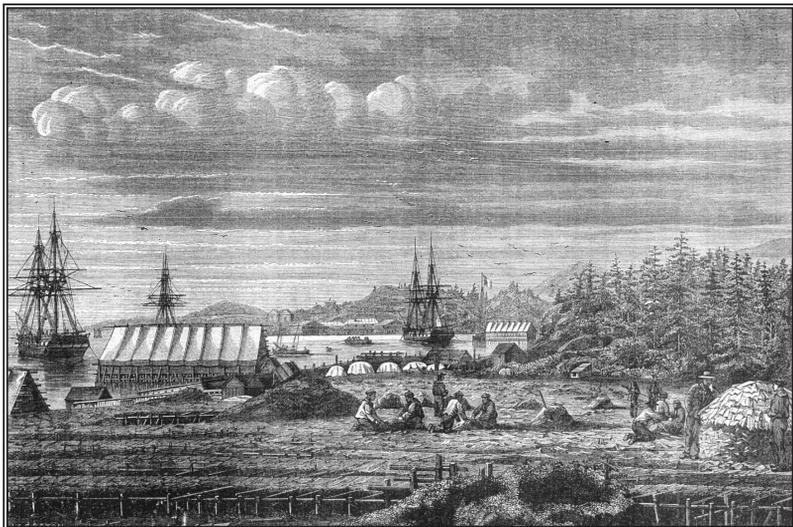
Lavare il pescestocco in acqua corrente, strizzarlo e lasciarlo bene asciugare su carta da cucina assorbente o, meglio ancora, assorbirne l'acqua con un tovagliolo. Far rosolare dapprima le patate, pelate e tagliate a spicchi piuttosto grossi, in una padella con olio, e poi il pescestocco molto bene da tutte le parti.

In una capiente casseruola, far appena dorare la cipolla tagliata a pezzetti, in olio e sale (non usare assolutamente l'olio di frittura di patate e pescestocco). Quindi aggiungervi del sedano tagliuzzato, le olive snocciolate e sminuzzate, i capperi interi dissalati. Rimestare e versarvi subito la salsa di pomodoro. Mettere su fuoco lento, ad ebollizione immergervi le patate, aggiungendo acqua fino a coprirle, e sistemare su di esse il pescestocco. Condire infine con del pepe e spargere ancora del sedano tagliato minutamente.

* La salsa di pomodoro spesso menzionata in questo ricettario va preparata nel modo seguente. Tagliare a pezzi dei pomodori maturi; porli in una casseruola con sale e un mazzetto di basilico. Farli cuocere un po', poi setacciarli. Quindi rimettere su fuoco lento il passato e lasciarlo più o meno concentrare.

Continuare a far cuocere a fuoco lento aggiungendo di tanto in tanto, se necessario, dell'acqua ma con moderazione, e soprattutto evitare di rimestare durante la cottura: piuttosto agitare ad intervalli la casseruola con movimenti in senso orizzontale.

Togliere dal fuoco quando la forchetta penetra senza sforzo nelle patate e il sugo appare abbastanza ristretto. Consumare bollente, senza lasciar riposare.



Preparazione del merluzzo.
Baia del Capo Rosso, seconda metà dell'Ottocento.

PESCESTOCCO CON PISELLI

700 grammi di pescestocco ammollato, ben spinato e tagliato a pezzi di circa 5 per 8 centimetri; 400 grammi di piselli freschi pesati senza gusci; 3 spicchi d'aglio; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Sciacquare lo stocco in acqua corrente, strizzarlo e asciugarlo bene tra un tovagliolo. Far appena dorare i pezzi di pesce in padella con olio e sale. Metterli quindi da parte e nella stessa padella, eliminato l'olio di frittura, coperto il fondo con abbastanza olio fresco, poco salato, porre gli spicchi d'aglio sgucciati e interi, farli rosolare e subito aggiungere i piselli.

Rimestare ed attendere lo sfrigolio. Versarvi allora un mezzo bicchiere d'acqua e regolare a fuoco moderato. Man mano che prosegue la cottura, a padella coperta, aggiungere dell'altra acqua, ma con moderazione, di tanto in tanto rimestando. Attendere la cottura dei piselli e togliere dal fuoco.

Ungere poi con olio il fondo d'una casseruola, versarvi la metà del fritto di piselli, sistemarvi i pezzi di pescestocco e distribuirvi sopra i restanti piselli. Aggiungere non più di due dita d'acqua e un po' di pepe e mettere su fuoco moderato. Aspettare che accenni a friggere agitando a tratti la casseruola (senza rimestare!), e levare dal fuoco. Portare in tavola fumante.



Pisello.

PESCESTOCCO FRITTO AL POMODORO

600 grammi di pescestocco ammollato in acqua, ben pulito e tagliato a pezzi rettangolari (preferibilmente la parte inferiore, più sottile, del pesce); 600 grammi di patate; 1 grossa cipolla; una ventina di cucchiaini di salsa di pomodoro discretamente concentrata, basilico a foglie piccole; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare il pescestocco in acqua corrente, strizzarlo, assorbirne l'acqua residua con un tovagliolo. In una larga padella, far rosolare le patate pelate e tagliate a fette non sottili, in olio abbondante e sale. Messe via le patate, lasciar rosolare da ogni parte anche il pescestocco, nello stesso olio di frittura. Tolto dalla padella il pescestocco, farvi dorare, rinnovando l'olio e con un pizzico di sale, la cipolla tagliata a fette sottili. Aggiungere quindi dieci cucchiaini di salsa di pomodoro, foglie di basilico in abbondanza e pepe. Rimestare, distribuire uniformemente la salsa sul fondo della padella e disporvi dapprima i pezzi di pescestocco, senza sovrapporli, e poi le fette di patate. Coprire con la restante salsa di pomodoro, spargere infine ancora foglie di basilico e un po' di pepe.

Lasciar cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti, senza rimestare, ma invece agitando di tanto in tanto la padella con movimenti orizzontali.

Per la fase di cottura finale si può utilizzare il forno a temperatura moderata.

È un piatto tipicamente estivo, ottimo sia caldo sia freddo.

PESCESTOCCO ALL'AGLIO E PREZZEMOLO

600 grammi di pescestocco ben ammollato e pulito, tagliato a fette rettangolari di circa 5 per 8 centimetri; 600 grammi di patate; 2 spicchi d'aglio; 2 limoni; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere sul fuoco una capiente casseruola con abbondante acqua, un po' di sale, mezzo limone sbucciato e le patate pelate e tagliate a spicchi grossi. Quando le patate sono quasi cotte, immergervi il pescestocco. Lasciare bollire e levare dal fuoco quando le patate si lasciano penetrare senza sforzo dai denti di una forchetta. Eliminare quindi completamente l'acqua e il limone, lasciando nella stessa casseruola patate e pescestocco.

Condire con olio abbondante e aggiungere un dito d'acqua, gli spicchi d'aglio interi sgucciati, una buona manciata di prezzemolo tagliuzzato, del succo di limone a piacere.

Spargere infine del pepe e, se necessario, un pizzico di sale.

Far cuocere a fuoco basso senza rimestare, ma agitando la casseruola orizzontalmente. Levare dal fuoco quando l'acqua s'è del tutto asciugata e l'olio accenna a friggere.

Servire caldo, ma è un piatto gradevole anche freddo.



Patata.

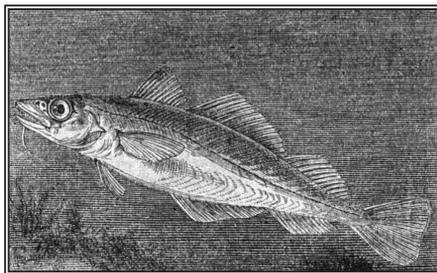
PESCESTOCCO IN BIANCO

600 grammi di stocco, ammorbidito in acqua, tagliato a pezzi di circa 5 per 8 centimetri; 600 grammi di patate; tre spicchi d'aglio; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

In una capiente casseruola, lasciar appena soffriggere dell'olio con gli spicchi d'aglio sguosciati e interi e un po' di sale. Quindi aggiungere le patate pelate e tagliate a grossi spicchi, e lasciarle uniformemente dorare rigirandole col cucchiaio di legno. Versare a questo punto più o meno un bicchiere d'acqua, e appena raggiunta l'ebollizione sistemare sulle patate i pezzi di pescestocco preventivamente lavati, strizzati e asciugati con un tovagliolo. Spargere una manciata di prezzemolo tagliuzzato, del pepe e, se è il caso, un po' di sale.

Far cuocere a fuoco lento aggiungendo via via dell'acqua, ma senza esagerare, e agitando di tanto in tanto la casseruola orizzontalmente (senza rimestare!).

Togliere dal fuoco quando la forchetta penetra senza sforzo nelle patate e il sugo appare sufficientemente ristretto. Servire ben caldo.



Merluzzo.

PESCESTOCCO CRUDO CON OLIO E LIMONE

500 grammi di stocco ammollato e spinato, preferibilmente la parte anteriore del pesce prossima alla testa; un succoso limone; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Tagliare a piccoli pezzi il pesce già lavato, strizzato e asciugato con un tovagliolo. Disporlo in un piatto di portata e condirlo col succo del limone, con olio sale e pepe. Attendere una trentina di minuti, rimestando di tanto in tanto, prima di consumare.

PESCESTOCCO CRUDO CON POMODORI E SCALOGNI

500 grammi di stocco ammollato, spinato, preferibilmente la parte anteriore del pesce prossima alla testa; 4 bei pomodori maturi ma non molli; alcuni scalogni (o cipolle nuove); olio d'oliva; origano; sale; pepe nero macinato.

Ridurre in pezzetti il pescestocco previamente lavato, strizzato e asciugato in un tovagliolo. Disporlo in un piatto di portata e aggiungervi i pomodori e gli scalogni (o le cipolle) fatti a piccoli pezzi. Spargervi origano, sale e pepe e condire con olio. Rimestare delicatamente e consumare subito.

PESCESTOCCO ARROSTITO

700 grammi di pescestocco (la parte centrale e anteriore del pesce, abbastanza spessa) ammollato, spinato e tagliato a grossi pezzi rettangolari; 2 spicchi d'aglio; un succoso limone; origano; un ramoscello d'alloro (o di origano); olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere in graticola lo stocco, non prima d'averlo lavato, strizzato e asciugato con un tovagliolo, e farlo arrostire sulla brace non troppo viva. Avendo cura di rigirare i pezzi affinché non si abbrustoliscano, e pennellandoli, man mano, col ramoscello di alloro (o di origano) imbevuto in olio un po' salato. Togliere poi il pesce dalla graticola e farlo a pezzetti con la pressione d'una forchetta.



Origano.

Preparare intanto in una casseruola il *salmo-riglio*, cioè olio abbondante, sale, origano, gli spicchi d'aglio sguosciati e tagliuzzati e il succo del limone. Aggiungervi un dito d'acqua e mettere sul fuoco. Appena raggiunta l'ebollizione immergervi il pescestocco e lasciar cuocere a fuoco moderato, rimstando di tanto in tanto. Togliere dal fuoco quando l'acqua sarà evaporata e l'olio accennerà a friggere. Buono anche freddo.

VENTRI DI PESCESTOCCO A GHIOTTA

12 ventri di pescestocco; una grossa tazza di salsa di pomodoro; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; un pugno di capperi sotto sale; 7-8 olive salate verdi; sedano; prezzemolo; una cipolla; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere i ventri a bagno in acqua fredda (l'acqua calda li guasterebbe) e pulirli bene, liberandoli specialmente dagli "ossicini" marginali e dalla pellicola. Quindi distenderli su carta da cucina e lasciarveli un po' ad asciugare.

Preparare intanto un impasto mettendo insieme il pangrattato, il formaggio, una manciata di prezzemolo tagliuzzato, parte dei capperi dissalati e sminuzzati, alcune olive a pezzetti, olio, sale e pepe.

Distribuire quest'impasto sui ventri distesi, arrotolarli partendo dalla parte più larga e legarli infine con un filo di cotone per evitare che si svolgano durante la cottura.

In un'ampia casseruola versare dell'olio fino a coprire il fondo e aggiungervi la cipolla a fettine. Appena questa dorata, a fuoco lento, versare i rimanenti capperi interi ma prima lavati, le restanti olive a pezzetti, del sedano tagliuzzato, pochissimo sale e lasciare soffriggere. Versarvi la salsa di pomodoro, allungandola con un poco d'acqua se risulta troppo densa, e lasciare cuocere a fuoco lento per circa dieci minuti.

Sistemare infine nella casseruola i ventri ripieni – precedentemente rosolati in padella con olio – aggiungendo, se è il caso, un po' d'acqua. Far cuocere a fuoco moderato, ma non per

molto e togliere dal fuoco quando il sugo è sufficientemente ristretto.

Far raffreddare e tirar fuori i ventri uno alla volta. Delicatamente liberarli dal filo e nel frattempo riscaldare il sugo. Sistemarli in un piatto di portata spargendovi sopra il sugo ben caldo. Consumare subito.

BACCALÀ FRITTO

600 grammi di baccalà ammollato e dissalato, tagliato a pezzi pressappoco di 4 per 8 centimetri; farina; fette di pane spesse circa un dito; olio d'oliva; sale.

Far sfrigolare in capiente padella abbondante olio con poco sale (ma si può evitare del tutto se il baccalà si stima già abbastanza salato). Quindi farvi friggere i pezzi di pesce, previamente ben strizzati e infarinati, rigirandoli fino a doratura. Tolto il baccalà, lasciar friggere nello stesso olio le fette di pane, prima bagnate in acqua e infarinate. Servire insieme, ancora caldi, il baccalà e il pane.



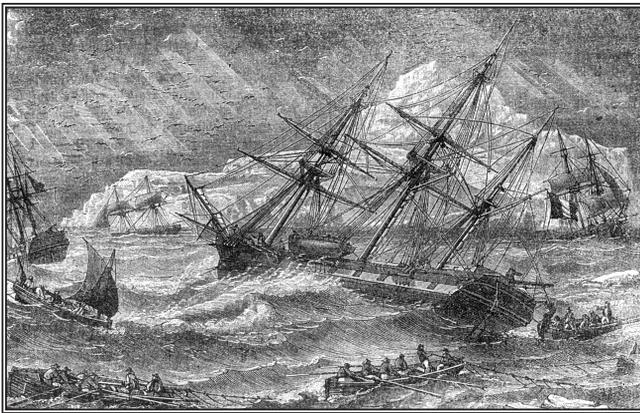
Grano.

BACCALÀ IN BIANCO

600 grammi di baccalà ammollato e dissalato, tagliato a pezzi pressappoco di 4 per 8 centimetri; 3 spicchi d'aglio, prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Far appena soffriggere dell'olio in una casseruola, con gli spicchi d'aglio sguosciati e interi e poco sale. Versarvi quindi più o meno un bicchiere d'acqua, e appena raggiunta l'ebollizione aggiungervi i pezzi di pesce già lavati e strizzati. Spargervi una manciata di prezzemolo tritato e lasciare cuocere a fuoco moderato, senza rimestare ma agitando di tanto in tanto orizzontalmente la casseruola.

Togliere dal fuoco quando l'acqua sarà del tutto evaporata e l'olio accennerà a friggere, non prima d'aver condito ancora con un filo d'olio e aggiunto un altro po' di prezzemolo a pezzetti. Servire caldo.



Pesca del merluzzo presso Terranova. Seconda metà dell'Ottocento.

BACCALÀ A POLPETTE

500 grammi di baccalà ammollato e dissalato; 5-6 cucchiaini di farina; 2 uova; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

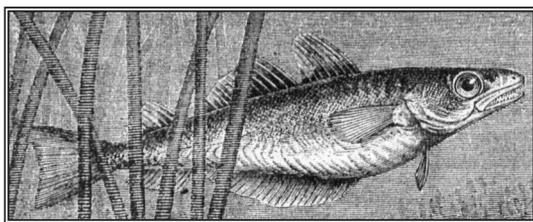
Porre il baccalà in casseruola con acqua abbondante e lasciarlo sul fuoco fino a cottura. Scolarlo, quindi, sminuzzarlo e spinarlo ben bene, levando via anche la pelle.

In una larga scodella mettere il baccalà scolato e aggiungervi la farina, le uova (bianchi e rossi), un pugnetto di prezzemolo sminuzzato, il formaggio, poco sale e un pizzico di pepe, ed amalgamare il tutto, badando che l'impasto risulti alla fine morbido ma non molle (regolare con la farina).

Far sfrigolare in padella olio abbondante (evitare il sale se l'impasto è abbastanza saporito), e friggervi le "pastette" formate dall'impasto aiutandosi con un cucchiaino unto d'olio.

Vanno consumate calde, magari accompagnate da fette di pane prima bagnate in acqua, infarinate e poi fritte nello stesso olio.

Questo piatto si usava preparararlo la vigilia di Natale.



Merluzzo.

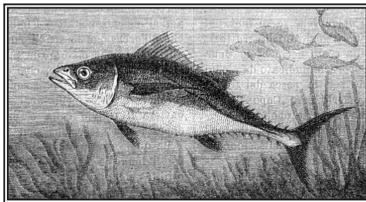
ALALONGA (O TONNO) CON CIPOLLE

700 grammi di alalonga, preferibilmente la parte posteriore del pesce (o di tonno); 500 grammi di cipolle; 1 limone; aceto di vino; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lasciare il pesce in acqua fredda salata per 10-15 minuti. Mettere intanto sul fuoco una casseruola con acqua abbondante e un po' di sale, assieme ad un mezzo limone sbucciato. Raggiunto il bollore, calare il pesce appena levato dall'acqua salata e ben sciacquato in acqua corrente, e farlo cuocere per un bel po' a fuoco moderato. Levarlo quindi dall'acqua, pulirlo accuratamente, ridurlo a pezzetti e disporlo in un piatto di portata.

È stata nel frattempo approntata la "cipollata", tagliando le cipolle a fette sottili e facendole dorare bene, a fuoco lento, in padella con olio e poco sale, rimestando continuamente. Unirvi, poco prima di togliere dal fuoco, un po' di pepe e infine mezzo bicchiere d'aceto, e coprire subito aspettando che svapori.

Spargere la cipollata sul pesce e far raffreddare un po' prima di portare in tavola.



Tonno.

GÂTEAU D'ACCIUGHE

1 chilogrammo di acciughe; 100 grammi di pangrattato; 50 grammi di pecorino stagionato grattugiato; un pugno di capperi sotto sale; aceto; prezzemolo; basilico; origano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Togliere le teste, le interiora e le lisce ai pesci, aprendoli a formare come delle sogliole. Eliminare anche le pinne caudali, e immergere poi le acciughe in aceto lasciandovele per circa mezzora.

Preparare intanto un composto amalgamando con il pangrattato il formaggio, una manciata di prezzemolo sminuzzato, un'altra di foglie di basilico, i capperi privati del sale sotto acqua corrente, origano, un pizzico di sale e un po' di pepe.

In una teglia spandere dell'olio e disporre un sottile strato dell'impasto. Sistemare quindi uno strato di acciughe ben distese, appena tolte dall'aceto e dopo averle fatte sgocciolare. Sovrapporvi un altro strato di impasto condendo poi con un filo d'olio. Sistemare ancora uno strato di pesce, poi un altro di impasto ed olio, e così di seguito. Fino a concludere con uno strato dell'impasto condito sempre con olio.

Cuocere a fuoco lento agitando spesso la teglia; oppure lasciare nel forno, a temperatura moderata, fino a doratura del pangrattato.

Il *gâteau* è gradevole anche freddo.

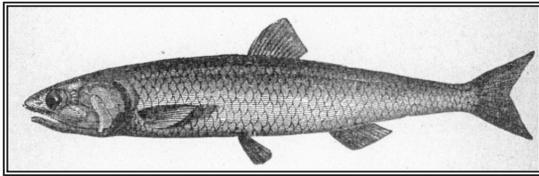
ACCIUGHE LINGUATE

1 chilogrammo di acciughe; farina; aceto; olio d'oliva; sale.

Togliere le teste, le interiora e le lisce ai pesci, aprendoli a formare come delle sogliole. Lavarli con acqua e sale e immergerli in aceto, lasciandoveli per circa mezzora.

Far sfrigolare in padella abbondante olio con un po' di sale e disporvi uno strato di acciughe ben distese, avendole prima infarinate appena tolte dall'aceto e sgocciolate.

Rigirarle in modo che si dorino d'ambo le parti, e procedere nella frittura uno strato alla volta. Da consumare subito, dopo aver guarnito con fettine di limone.



Acciuga.

ACCIUGHE A "BECCAFICO" A GHIOTTA

800 grammi di acciughe; 200 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; una diecina di cucchiari di salsa di pomodoro non tanto concentrata; una grossa cipolla; un pugnetto di capperi sotto sale; 5-6 olive verdi salate; sedano; prezzemolo; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Togliere le teste, le interiora, le lisce alle acciughe, aprendole a formare come delle sogliole, lasciando però le pinne caudali. Lavarle poi in acqua e sale e porle a scolare in un setaccio. Far dorare in casseruola con olio e sale la cipolla a fettine, girandola e pestandola col cucchiaino di legno senza farla bruciare. Aggiungere quindi del sedano tagliuzzato, foglie di basilico, i capperi dissalati sotto acqua corrente, le olive ridotti a pezzetti, del pepe e infine la salsa di pomodoro diluita con acqua. Rimettere e lasciar cuocere per un quarto d'ora a fuoco lento versando poca acqua nel caso che la *ghiotta* tenda ad addensarsi troppo. Togliere poi temporaneamente la casseruola dal fuoco.

Si saranno intanto approntate le acciughe a "beccafico" nel modo seguente. Porre insieme il pangrattato, il formaggio, una manciata di prezzemolo sminuzzato, delle foglie di basilico, un pizzico di sale e pepe, alcuni cucchiari d'olio, e amalgamare con cura. Alla fine il miscuglio dovrà risultare pastoso; se necessario, dunque, aggiungere, secondo i casi, dell'olio o del pangrattato.

Aprire nel palmo della mano un'acciuga e colmarla con parte

dell'impasto; sovrapporne poi un'altra in modo da far corrispondere testa e coda dei due pesci; legare bene il "beccafico" così ottenuto con del cotone.

Friggere i pesci imbottiti in olio abbondante e poco sale, delicatamente rigirandoli, badando che non si bruciacchino, e appena tolti dalla padella liberarli dalle pinne caudali.

Rimettere sul fuoco la casseruola con la *ghiotta*, portare ad ebollizione, e sistemarvi i "beccafichi". I quali devono risultare del tutto coperti dal sugo (ma di questo bisogna tener conto durante la preparazione della *ghiotta* poiché non va assolutamente aggiunta dell'acqua dopo avervi calato i pesci).

Lasciare sul fuoco lento, senza rimestare ma agitando di tanto in tanto la casseruola, fino a che il sugo non appaia abbastanza ristretto. Togliere uno alla volta i "beccafichi" dal sugo, lasciarli raffreddare ed eliminare il filo di cotone: con infinita cura, altrimenti i pesci si frantumeranno.

Disporre infine i pesci in un piatto di portata, spargendovi sopra la *ghiotta* ben calda.

Con la *ghiotta* possono essere conditi gli spaghetti o, meglio ancora, le linguine, o anche le margherite (spaccatelle). Sui piatti, se si vuole, può grattarsi del pecorino invecchiato.



Rametto d'olivo.

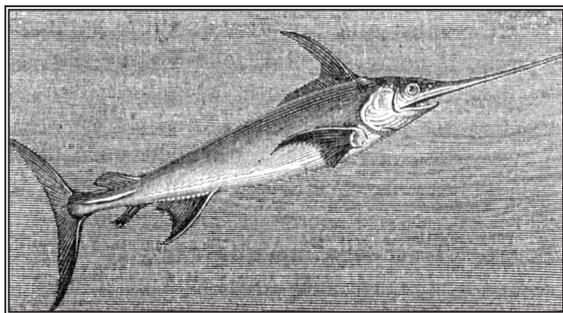
PESCESPADA CON POMODORO

600-700 grammi di pescepada magro, a pezzi non grossi e spellato; una tazza di salsa ristretta di pomodoro; un mazzetto di basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare il pesce, sgocciolarlo e asciugarlo con un tovagliolo. Friggerlo, quindi, in olio e poco sale a fuoco moderato, rigirandolo per evitare che si abbrustolisca.

Togliere dalla padella il pesce, eliminare l'olio di frittura, versare un po' d'olio fresco, spargere un pizzico di sale e uno di pepe e aggiungere tre quarti della salsa di pomodoro e una manciata di foglie di basilico.

Rimettere lo spada in padella e distribuirvi sopra la restante salsa di pomodoro e ancora del basilico. Rimestare, porre sul fuoco lento e lasciar friggere un po', ma facendo attenzione che salsa e pesce non si attacchino sul fondo. Portare subito in tavola, ma il piatto si gusta bene anche freddo.



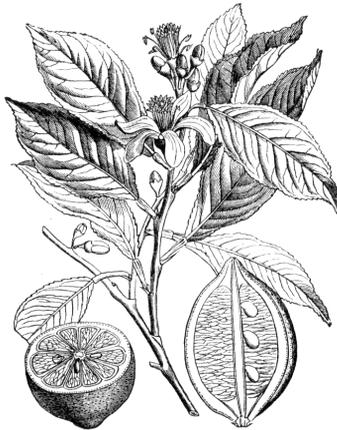
Pescespada.

PESCESPADA ARROSTITO AL SALMORIGLIO

*4 belle fette di pescespada di circa 1,5 centimetri di spessore;
1 limone; 2 spicchi d'aglio; origano; olio d'oliva; sale; pepe
nero macinato.*

Far arrostire le fette di pescespada previamente lavate e asciugate con un tovagliolo. Coprire il fondo d'una larga teglia di olio, spargervi del sale, del pepe e dell'origano, aggiungervi gli spicchi d'aglio sgucciati e tagliuzzati e il succo del limone. Far amalgamare sbattendo con un cucchiaio e porre sulla fiamma lenta.

Ad inizio della bollitura, disporvi le fette di pescespada e dopo qualche secondo rivoltarle. Attendere ancora pochi attimi, e comunque evitando che l'olio si bruci, e togliere dal fuoco.



Limone.

PESCESPADA A GHIOTTA

700 grammi di pescespada a pezzi non troppo grossi; una diecina di cucchiaini di salsa di pomodoro non molto concentrata; 1 grossa cipolla; un pugno di capperi sotto sale; 5-6 olive salate verdi; sedano; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare il pesce, farlo sgocciolare e asciugarlo con un tovagliolo. Friggerlo in olio e poco sale avendo cura di non farlo bruciare. A fuoco lento, far dorare in una casseruola la cipolla tagliata a fette in olio e sale, rigirandola e pestandola col cucchiaino di legno. Aggiungervi il sedano a pezzetti, foglie di basilico, i capperi dissalati sotto acqua corrente, le olive snocciolate e sminuzzate, un po' di pepe e il concentrato di pomodoro diluito con acqua. Rimestare, lasciar cuocere per un quarto d'ora a fuoco lento, versando poca acqua nel caso che la *ghiotta* tenda ad addensarsi troppo. Quindi togliere temporaneamente la casseruola dal fuoco e aggiungere i pezzi di pescespada badando che il sugo li copra del tutto (ma di ciò è da tener conto nella preparazione della *ghiotta*, poiché si deve evitare di aggiungere acqua dopo aver calato il pesce).

Far cuocere a fuoco lento senza rimestare, ma agitando di tanto in tanto la casseruola, fino a che il sugo non risulti abbastanza ristretto. Mettere i pezzi di pesce in un piatto di portata e versarvi sopra la *ghiotta* ben calda.

Col sugo possono essere conditi gli spaghetti o le linguine o altra pasta lunga; oppure le margherite (spaccatelle).

Sui piatti, se proprio si vuole, si può grattugiare del pecorino vecchio.

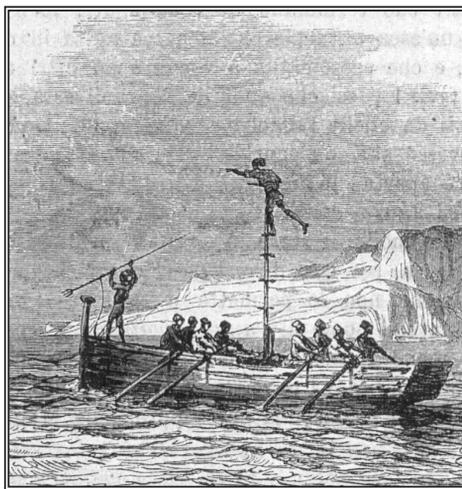
PESCESPADA A BAGNOMARIA

4 fette di pescespada spesse circa un centimetro; 2 spicchi d'aglio; un pugno di capperi salati; pangrattato; origano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare il pesce, farlo sgocciolare e asciugarlo in un tovagliolo. Versare un po' d'olio nel fondo di una teglia, salare leggermente, distribuire del pangrattato e disporvi le fette di spada senza sovrapporle.

Spargere su di esse ancora del pangrattato, l'aglio sgucciato e finemente tagliato, i capperi dissalati in acqua, dell'origano, appena un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio.

Coprire la teglia e far cuocere a bagnomaria fino a che l'acqua prodotta dal pesce sia completamente evaporata.



Pesca del pescespada nello Stretto di Messina.

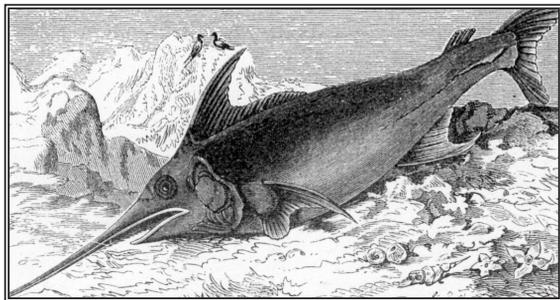
PESCESPADA A COTOLETTE

700 grammi di pescespada a fette spesse circa mezzo centimetro; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 3 uova; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Sciacquare il pesce in acqua e lasciarlo asciugare su un tovagliolo. Sbattere bene bianchi e rossi delle uova con un pizzico di sale. Mescolare la mollica con il formaggio, un po' di sale e pepe, il prezzemolo minutamente tagliato.

Intingere le fette di pesce nell'uovo sbattuto, rigirarle nell'impasto di pangrattato, bagnarle ancora nell'uovo e rigirarle di nuovo nell'impasto.

Friggere quindi il pesce in abbondante olio bollente, a fuoco lento, fino a doratura. Levato dalla padella, lo spada si lasci un poco su carta da cucina assorbente e poi si disponga su un piatto di portata guarnendolo con fette di limone.



Pescespada.

PESCESPADA A BRACIOLE

600 grammi di pescespada, tagliato a fettine sottili, come sanno fare i pescivendoli messinesi; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino vecchio grattugiato; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare le fette di pesce in acqua e lasciarle asciugare su un tovagliolo. Mescolare il pangrattato, il formaggio, un po' di sale e pepe, il prezzemolo sminuzzato, olio quanto basta perché l'amalgama risulti abbastanza pastoso.

Disporre al centro delle fette di pesce un mucchietto di tale impasto. Avvolgerle ripiegando anche i lembi laterali, così formando le braciole, le quali vanno infilzate con gli spiedini. Le braciole di pescespada possono essere cucinate a *ghiotta* oppure arrostiti al *salmoriglio*.

A GHIOTTA

In una casseruola, far dorare con olio e sale, a fuoco lento, una cipolla tagliata a fettine, rigirandola e pestandola, senza farla bruciare. Aggiungere del sedano tagliuzzato, alcune foglie di basilico, un pugnetto di capperi dissalati in acqua, 5-6 olive verdi salate ridotte a pezzetti, un po' di pepe nero macinato e una diecina di cucchiari di salsa di pomodoro con l'aggiunta di un po' d'acqua. Lasciar cuocere per un quarto d'ora, rimestando, a fuoco lento, versando poca acqua nel caso che l'intingolo tenda ad addensarsi troppo.

Sistemare quindi nella casseruola le bracirole, previamente fritte, che devono rimanere coperte del tutto dal sugo. Ma di questo bisogna tener conto quando si prepara la *ghiotta*, poiché non è consigliabile aggiungere acqua dopo aver calato il pesce.

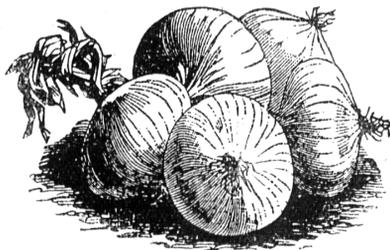
Lasciare sul fuoco lento, senza rimestare ma agitando la casseruola di tanto in tanto, finché il sugo non appaia abbastanza ristretto.

Con l'intingolo possono essere conditi gli spaghetti o altra pasta lunga, o anche le margherite (spaccatelle). Facoltativo sui piatti del pecorino vecchio grattugiato.

ARROSTITE AL SALMORIGLIO

Coprire il fondo di una teglia di olio, spargervi del sale, del pepe e dell'origano. Aggiungervi due spicchi d'aglio sguosciati e tagliati a pezzetti e il succo di un limone.

Amalgamare sbattendo con un cucchiaino e porre sulla fiamma lenta. Quando inizia l'ebollizione, immergervi le bracirole previamente arrostate. Rigirarle appena qualche secondo, ma evitando in particolare che l'olio si bruci, e togliere dal fuoco.



Cipolla.

RUSSULIDDA A PAULINA

600 grammi di russulidda (novellame di un pesce discretamente apprezzato a Messina: il cicirello); 2 spicchi d'aglio; prezzemolo; aceto; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Porre il pesce in un recipiente con molta acqua e poi coglierlo con una forchetta, per far sì che eventuali granellini di sabbia rimangano sul fondo. In una larga casseruola far rosolare, in 4-5 cucchiai d'olio, i due spicchi d'aglio sgucciati e interi. Levare dal fuoco e spargervi un pugno di prezzemolo sminuzzato.

Rimettere sul fornello dopo avervi aggiunto il pesce e poca acqua, e lasciar cuocere a fuoco moderato senza coperchio, non rimestando ma limitandosi a scuotere di tanto in tanto la casseruola.

Appena la *russulidda* appare sbiancata, e a completa evaporazione dell'acqua, pepare, spargere ancora un po' di prezzemolo sminuzzato, spruzzare poco aceto e subito coprire. Attendere che l'aceto svapori e portare in tavola.

È un piatto piacevolissimo anche freddo.



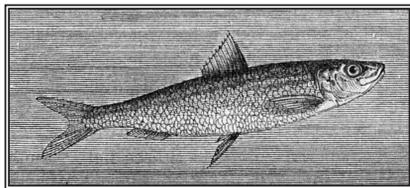
Fiore della vite.

MAIATICA A PASTETTI (FRITTELLE DI MAIATICA)

500 grammi di maiatica (*novellame di sarde*); 2 uova; 75 grammi di farina; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 3 spicchi d'aglio; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere il novellame in un recipiente con abbondante acqua, sciacquare, e coglierlo poi con una forchetta ponendolo in un setaccio. Lasciarlo scolare per un po', quindi metterlo in una teglia, unendovi il formaggio, la farina, una buona manciata di prezzemolo sminuzzato, gli spicchi d'aglio sgusciati e finemente trituriati, le uova (bianchi e rossi), sale e pepe. Amalgamare con cura, rigirando con una forchetta, e far riposare l'impasto per almeno dieci minuti.

Porre sul fuoco una larga padella con abbondante olio lievemente salato, aspettare che sfrigoli e versarvi mucchietti dell'impasto servendosi d'un cucchiaio unto d'olio. Badare che le frittelle (*i pastetti*) così formate non si attacchino l'una all'altra, farle friggere uniformemente e comunque evitando che diventino eccessivamente croccanti. Presentare in tavola con fettine di limone.



Sardella.

COSTARDELLE A BRACIOLE

800 grammi di costardelle di grossa taglia; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino vecchio grattugiato; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Liberare dalle teste e dalle interiora le costardelle, aprirle a mo' di sogliole, staccare le lisce e tagliare le pinne caudali. Lavarle in acqua corrente e stenderle su carta da cucina assorbente.

Preparare un impasto col pangrattato, il formaggio, il prezzemolo finemente tagliato, olio, un pizzico di sale e del pepe.

Badare che tale amalgama risulti abbastanza pastoso, e per questo regularsi con l'olio.

Disporre mucchietti dell'impasto sulla parte interna di ogni "sogliola" e avvolgerla accuratamente partendo dalla testa.

Fermare ogni braciola così fatta con due stuzzicadenti.

Le bracirole di costardelle possono essere cucinate a *ghiotta* oppure arrostiti e condite col *salmoriglio*.



A GHIOTTA

Far dorare in una casseruola con olio e sale, a fuoco lento, una cipolla tagliata a fettine, rigirandola e pestandola col cucchiaino di legno, senza farla bruciare. Metter quindi del sedano sminuzzato, foglie di basilico, un pugnetto di capperi dissalati, 5-6 olive verdi salate fatte a pezzetti, un po' di pepe nero macinato e una diecina di cuc-

chiaro di salsa di pomodoro con l'aggiunta di un po' acqua. Rimestare e lasciar cuocere per un quarto d'ora, sempre a fuoco lento, versando poca acqua se si nota un eccessivo addensamento dell'ingolo. Quindi versarvi le bracioline di costardelle prima fritte, che debbono risultare completamente coperte dal sugo (ma di questo bisogna tener conto nella preparazione della *ghiotta*, poiché non conviene aggiungere acqua dopo aver calato le bracioline). Lasciar cuocere a fuoco lento, senza rimestare ma scuotendo di tanto in tanto la casseruola, finché il sugo non appaia abbastanza ristretto. Col sugo si possono condire gli spaghetti o le linguine o altra pasta lunga a piacere. Se si gradisce, sui piatti si può grattare del pecorino stagionato.

ARROSTITE AL SALMORIGLIO

Coprire il fondo d'una larga teglia di olio, spargervi del sale, del pepe e dell'origano, aggiungervi due spicchi d'aglio sgucciati e tagliuzzati e il succo di un limone. Amalgamare sbattendo con un cucchiaino e mettere sulla fiamma lenta. Ad inizio della bollitura, immergervi le bracioline di costardelle previamente arrostite. Rigirarle qualche secondo, evitando però, in particolare, che l'olio si bruci.

Ma le costardelle, a Messina, sono di gran lunga preferite semplicemente fritte, infarinate o meno secondo i gusti, con contorno di cipolla dolce (di Tropea) cruda, affettata, lasciata 4-5 minuti in acqua e sale, poi scolata e immersa in aceto rosso.

COZZE CON AGLIO E PREZZEMOLO

1,5 chilogrammi di cozze; 2 spicchi d'aglio; 1 mazzetto di prezzemolo; 500 grammi di spaghetti; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare bene le cozze una per una. Metterle in una casseruola sul fuoco e aspettare che si aprano le valve. Togliere dal fuoco ed eliminare i gusci. Colare, servendosi di cotone idrofilo, l'acqua residua resa dai frutti di mare.

Porre in casseruola olio e sale e farvi dorare i due spicchi d'aglio sguosciati e interi; spargere quindi del prezzemolo tagliuzzato. Unire l'acqua prima colata, portare a bollitura e calarvi le cozze, aggiungendo pepe a piacere. Far cuocere a fuoco moderato per una diecina di minuti.

Con questo intingolo condire gli spaghetti. Da evitare il formaggio grattato sulla pasta, e se proprio si vuole, usare il pecorino stagionato.



Aglio.

COZZE RIPIENE

1,5 chilogrammi di cozze; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di pecorino stagionato grattugiato; prezzemolo; 2 spicchi d'aglio; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Pulire bene una ad una le cozze. Lasciarle sul fuoco in casseruola finché si aprano le valve. Toglierele quindi dal fuoco ed eliminare una delle valve.

Preparare frattanto un impasto col pangrattato, il pecorino, l'aglio sgucciato e il prezzemolo tagliuzzati, del sale, pepe e olio. Imbottire le cozze, dopo aver smosso il frutto interno, con questo impasto, pressando un poco. Mettere le cozze così preparate in padella con un po' d'olio, sistemandole una accanto all'altra, e farle stare sul fuoco moderato fino a che non cominci a dorare il pangrattato. Anziché in padella, possono farsi cuocere in una teglia unta d'olio nel forno moderato, fino a doratura del pangrattato.



Prezzemolo.

Carne



CARNE NTO TESTU (A RAGÙ)

600 grammi di carne bovina (o bovina e suina in parti uguali) tagliata a pezzi; 400 grammi di patate (oppure 300 grammi di piselli pesati senza guscio); un tazzone di salsa di pomodoro; 1 cipolla; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

Far dorare la cipolla tagliata a fettine, con strutto e un pizzico di sale, in una capiente casseruola. Unirvi poi la salsa di pomodoro allungata con poca acqua, spargere del pepe e una manciata di foglie di basilico e, a fuoco lento, rimestare per qualche minuto.

Immergervi quindi la carne previamente soffritta a parte nello strutto, e nel caso che non risulti del tutto coperta dal sugo, aggiungere moderatamente dell'acqua.

Lasciare cuocere sempre a fuoco lento, di tanto in tanto versando un po' d'acqua per evitare un eccessivo addensamento del ragù. E intanto friggere nello strutto le patate tagliate a spicchi (oppure, in luogo delle patate, soffriggere appena i piselli).

Quando la carne è prossima a completa cottura, versare in casseruola le patate (oppure i piselli) con un po' dello strutto di frittura, aggiungendo ancora del basilico. Togliere dal fuoco quando le patate sono ben cotte e il sugo discretamente ristretto.

Col ragù può essere condita la pasta – cannellini o rigatoni o comunque del tipo corta – sulla quale va generosamente gratugiato del parmigiano.

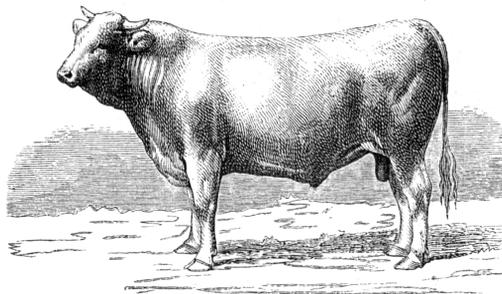
POLPETTE DI CARNE AL RAGÙ (O FRITTE CON PATATINE)

400 grammi di carne bovina tritata; 100 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 2 uova; un tazzone di salsa di pomodoro; 1 cipolla; 300 grammi di piselli pesati senza guscio; prezzemolo; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

Amalgamare la carne tritata con il pangrattato inumidito con acqua, le uova (bianchi e rossi), il formaggio, un pugno di prezzemolo tagliuzzato, sale e pepe. Formare con l'impasto le polpette e friggerle nello strutto.

Fare intanto rosolare in casseruola, con strutto e un pizzico di sale, la cipolla finemente affettata, aggiungere la salsa di pomodoro diluita con acqua, una manciata di foglie di basilico e poco pepe.

Lasciare cuocere per un po' a fuoco lento e versare quindi i piselli previamente rosolati a parte con un po' di strutto.



Toro di razza toscana.

Quando i piselli sono prossimi alla cottura, immergere nel sugo le frittelle e, se necessario, versare dell'acqua, spargere ancora delle foglie di basilico, e tenere a fuoco lento per una diecina di minuti. Badando che prima di levare dal fornello il ragù sia abbastanza ristretto. Consumare subito.

Le frittelle di carne, anziché al ragù, possono essere servite semplicemente fritte con contorno di patatine croccanti.

POLPETTONI AL RAGÙ

400 grammi di carne bovina tritata; 100 grammi di pangrattato; 50 grammi di pecorino stagionato grattugiato; 5 uova; 50 grammi di salame nostrano; 50 grammi di scamorza (o di provolina fresca); un tazzone di salsa di pomodoro; 300 grammi di piselli pesati senza guscio; 1 cipolla; prezzemolo; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

Mettere insieme la carne tritata, il pangrattato inumidito con acqua, due uova (bianchi e rossi), un pugnetto di prezzemolo tagliuzzato, un po' di sale e un pizzico di pepe, e amalgamare con cura.

Rendere sode due uova e farle a pezzetti. Ridurre a dadini anche la scamorza (o la provolina) e il salame. Allargare sul palmo della mano, prima inumidito con acqua, parte dell'impasto di carne e formarvi sopra un mucchietto di scamorza (o provolina), salame e uovo sodo. Chiudere quindi il polpetto-

ne, modellarlo con le mani e rigirarlo infine nel bianco sbattuto del rimanente uovo. Procedere così fino ad esaurimento dell'impasto, e friggere poi, rigirandoli via via, i polpettoni in strutto con un pizzico di sale.

Far nel frattempo rosolare, in ampia casseruola, con strutto e poco sale, la cipolla finemente tagliata; aggiungere la salsa di pomodoro diluita con acqua, delle foglie di basilico, e far cuocere per un po' a fuoco lento. Unirvi poi i piselli fatti prima dorare a parte in strutto e poco sale, e quando sono prossimi alla cottura immergervi i polpettoni (ma senza lo strutto di frittura). Se necessario, versare dell'acqua, e spargere altre foglie di basilico. Tenere sul fuoco lento per un'altra diecina di minuti, facendo sì che alla fine il ragù sia sufficientemente ristretto. Il piatto va consumato caldo.

BRACIOLE DI CARNE AL RAGÙ (O ALLA GRIGLIA)

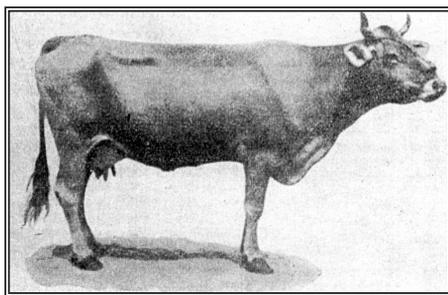
600 grammi di carne bovina magra tagliata a pezzi, poi "battuti" per ottenere fettine sottili; 150-200 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 1 tazzone di salsa di pomodoro; una cipolla; 300 grammi di piselli freschi pesati senza i gusci; prezzemolo; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

Stendere le fettine e ungerle una per una con mezzo cucchiaino di strutto.

Collocare su ognuna di esse un mucchietto del composto ottenuto mettendo insieme il pangrattato, il formaggio, una manciata di prezzemolo sminuzzato, un po' di sale e pepe. Arrotolare con cura le fettine, sistemando bene anche le estremità per evitare che fuoriesca l'impasto, e fissare le braciole così ottenute con degli spiedini. Quindi friggerle nello strutto. In un'ampia casseruola era stata intanto fatta rosolare la cipolla tagliata a fettine con dello strutto lievemente salato, aggiungendovi poi la salsa di pomodoro diluita con acqua, un pugno di foglie di basilico e un pizzico di pepe.

Mettere in questo sugo, dopo alcuni minuti di cottura a fuoco lento, le braciole fritte che debbono risultare del tutto immerse (eventualmente aggiungere dell'acqua). Lasciar cuocere, sempre a fuoco lento, per circa 15-20 minuti, aggiungendo ancora acqua se il sugo tende a restringersi troppo. A cottura quasi completa della carne, versare i piselli previamente soffritti nello strutto, spargendo ancora foglie di basilico. Prima di togliere dal fuoco, fare attenzione che il ragù sia alquanto ristretto. Consumare fumante.

Le braciole di carne, anziché fritte e al sugo, possono essere cotte alla griglia e servite con insalata verde al sale, aceto e olio.



Vacca da latte.

FALSIMAGRI AL RAGÙ

500 grammi di carne bovina magra, tagliata in quattro larghe fette; 150 grammi di carne bovina tritata; 2 uova; 50 grammi di salame nostrano; 50 grammi di scamorza (o di provolina fresca); 1 pugno di pangrattato; 40 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 300 grammi di piselli pesati senza guscio; 1 tazzone di salsa di pomodoro; 1 cipolla; prezzemolo; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

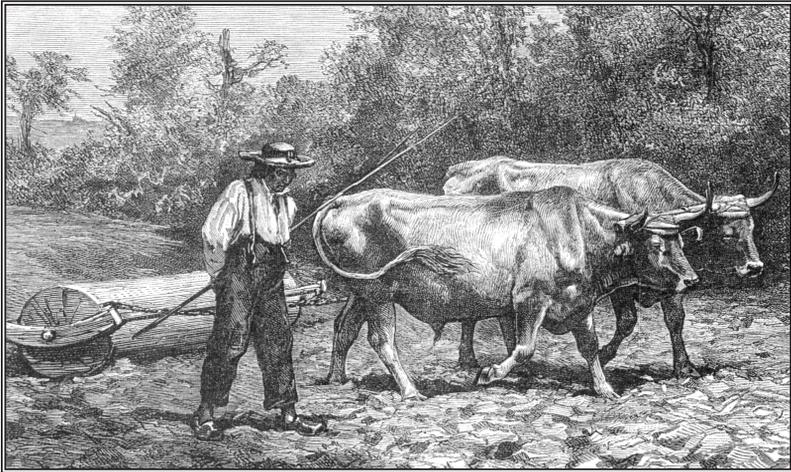
Mettere insieme il pangrattato e il formaggio pepato, aggiungere sale e pepe, un pugnetto di basilico e prezzemolo tagliuzzati. Ungere le fette di carne con un po' di strutto (un cucchiaino) e distribuire su di esse l'impasto. Disporre poi sui mucchietti di pangrattato, il tritato di carne soffritto nello strutto, mezzo uovo sodo per parte, il salame e la scamorza tagliati a dadini. Arrotolare le fette, curando pure di fissare le estremità per evitare la fuoruscita dell'impasto. Legare i falsimagri così ottenuti con dello spago e rosolarli nello strutto in modo uniforme.

Sarà stata fatta dorare, intanto, in una capiente casseruola, con strutto e sale, la cipolla tagliata a fettine, avendo dopo aggiunto la salsa di pomodoro allungata con poca acqua, del pepe e un pugnetto di foglie di basilico e lasciato cuocere per un po' a fuoco lento.

Immergere i falsimagri nel sugo, che li deve interamente coprire (all'occorrenza aggiungere dell'acqua), lasciare cuocere, sempre a fuoco lento, per 20-30 minuti, magari versando moderatamente dell'acqua per evitare un eccessivo restringimento. Prima della cottura completa, unirvi i piselli previa-

mente soffritti nello strutto, spargendo ancora del basilico. Togliendo dal fuoco, badare che il ragù sia sufficientemente ristretto.

Fatti raffreddare e liberati dallo spago, i falsimagri vanno tagliati a fette spesse un dito, disposti in un piatto di portata e conditi col ragù ben caldo.



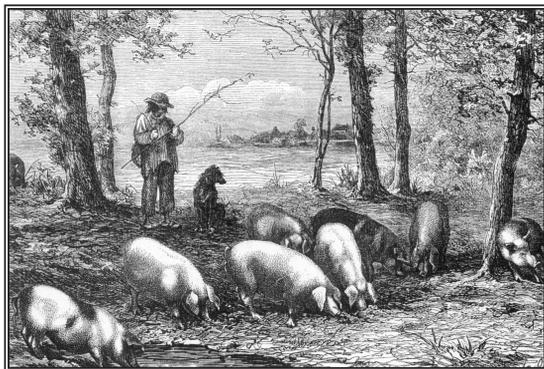
Buoi al lavoro.

STUFATO DI SALSICCE

600 grammi di salsicce, confezionate alla messinese, con provola di Montalbano e semi di finocchio selvatico; 1 tazza di salsa concentrata di pomodoro; 2 spicchi d'aglio; 1 dito di vino rosso; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere le salsicce in un basso tegame e lasciarle su fuoco moderato con poco olio e sale, pungendole con le punte d'una forchetta. Aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati e interi, e appena accennano a sfrigolare versare il vino e coprire. Svaporato il vino, unire la salsa di pomodoro diluita con poca acqua e spargere del pepe. Fare cuocere a fuoco lento fino a che il sugo non appaia sufficientemente ristretto. Servire le salsicce ancora fumanti.

Col sugo dello stufato può essere condita la pasta – preferibilmente spaghetti o bucatini. Sui piatti grattugiare abbondantemente formaggio pecorino stagionato.



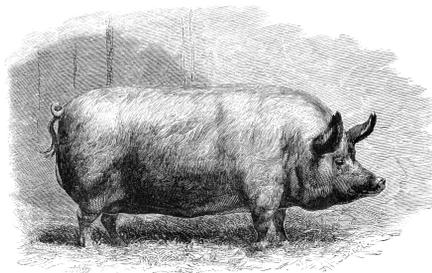
Maiali in un bosco di querce.

STUFATO DI CARNE

500 grammi di carne suina con qualche filo di grasso; 150 grammi di cotiche di maiale; 1 tazza di concentrato di pomodoro; 2 spicchi d'aglio; 1 dito di vino rosso; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Friggere, in poco olio e sale, la carne ridotta a tocchetti. Sistemare la carne e le cotiche (crude) in un tegame (senza l'olio di frittura), spargervi un filo d'olio, aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati ma interi e mettere su fuoco moderato. Appena l'aglio accenna a sfrigolare, versare il vino e coprire. Lasciar svaporare il vino e unire quindi il concentrato di pomodoro diluito con acqua, ed un pizzico di pepe. Lasciar cuocere ben bene a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua, ma con moderazione. Togliendo dal fuoco, controllare che il sugo sia sufficientemente ristretto. Servire fumante.

Lo stufato di carne di maiale e di salsicce è d'obbligo per Carnevale. In questa occasione, la pasta da condire con il sugo sono gli ziti.



Verro.

CARNE BOLLITA E IMPANATA

600 grammi di carne bovina per bollito (un pezzo intero legato con lo spago); 2-3 pomodori; 1 cipolla; 100 grammi di pangrattato; sedano; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Far cuocere la carne in una pentola con acqua abbondante poco salata, insieme con la cipolla tagliata a spicchi, con i pomodori divisi in quattro parti e non pelati, con una manciata di prezzemolo e con del sedano.

Appena la carne sarà divenuta abbastanza tenera (verificare che vi penetrino senza sforzo i denti di una forchetta), levarla dal brodo (che potrà essere utilizzato a parte), lasciarla raffreddare, togliere lo spago e tagliarla a fette piuttosto spesse. Ungere poi le fette di carne con olio insaporito con sale e pepe, e impanarle ben bene. Arrostitirle infine sulla brace e servirle ancora fumanti.

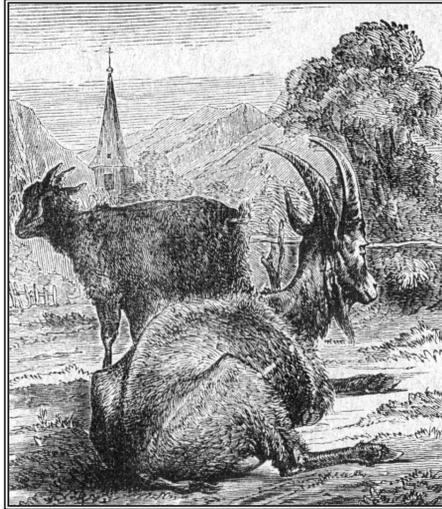


Vacche e vitello al pascolo.

CAPRETTO IN UMIDO

1,5 chilogrammi di capretto tagliato a pezzi, e se si vuole anche il cuore e il fegato dell'animale; 500 grammi di patate; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

In una larga padella, lasciare dorare bene il capretto (in precedenza lavato con acqua e sale e asciugato con cura) con olio e sale, a fuoco molto lento, rigirando spesso i singoli pezzi. Sistemare poi il capretto in una capiente casseruola con olio lievemente salato, e cospargerlo di una generosa manciata di prezzemolo sminuzzato oltreché di un po' di pepe. Porre su fuoco lento e appena l'olio accenna a sfriggere versare mezzo bicchiere d'acqua. Non rimestare, ma limitarsi ad



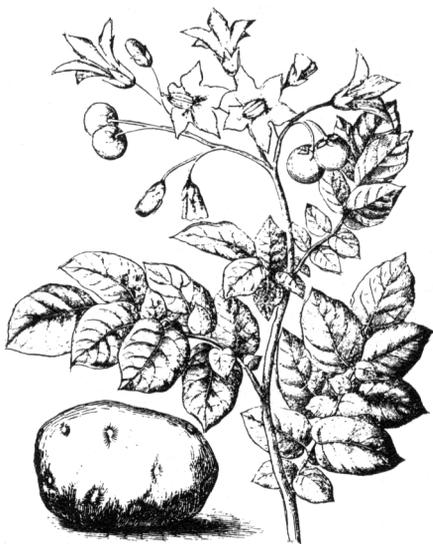
Capra comune.

agitare la casseruola, e dopo circa dieci minuti aggiungere le patate, previamente pelate, tagliate a grossi spicchi e fritte a parte con olio e sale.

Lasciar cuocere, sempre a fuoco lento, aggiungendo via via dell'acqua (ma con moderazione), fintantoché le patate non siano abbastanza morbide e il sugo non appaia convenientemente denso. Poco prima di levare dal fuoco, condire ancora con un filino d'olio e spargere dell'altro prezzemolo a pezzetti.

Col sugo del capretto può essere condita la pasta, preferibilmente del tipo margherita (spaccatelle), sulla quale va generosamente grattugiato del parmigiano.

È tradizione, a Messina, cucinare il capretto per la festività dell'Immacolata, l'otto dicembre, e per Pasqua.



Patata.

TRIPPA AL POMODORO

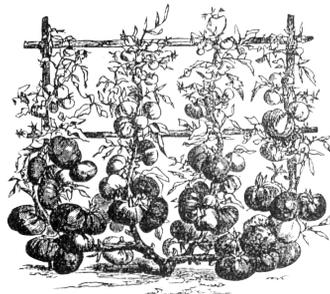
1 chilogrammo di trippa; 6 cucchiaini di salsa concentrata di pomodoro; 2-3 pomodori maturi; 2 cipolle; 50 grammi di parmigiano grattugiato; sedano; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare ben bene la trippa con acqua bollente. Porla in una pentola, unirvi i pomodori fatti a metà, le cipolle tagliate a spicchi, sedano, sale e coprire il tutto con acqua. Lasciar bollire finché la forchetta non penetri facilmente nella trippa. Allora toglierla dal brodo e di questo metterne da parte un tazzone (il resto potrà essere utilizzato per preparare un'ottima minestra di riso).

Far intanto dorare in casseruola, con olio e poco sale, la cipolla finemente affettata, aggiungervi il concentrato di pomodoro un po' diluito con acqua, una manciata di foglie di basilico e un pizzico di pepe. Regolare a fuoco lento e attendere che si raggiunga la bollitura prima di calarvi la trippa già ridotta a strisce sottili. La quale dovrà risultare completamente immersa nel sugo, altrimenti versare un poco del brodo.

Tenere sul fuoco rigorosamente lento, rimstando di tanto in tanto, fin quando il sugo non sia divenuto sufficientemente denso. Poco prima di levare dal fuoco, spargere il parmigiano a volontà e aspettare che fonda senza più rimescolare.

Servire fumante.



Pomodoro.

Legumi e altri ortaggi



CAVOLFIORE CON PASTA

800 grammi di cavolfiore bianco; 300 grammi di pasta, spaghetti o mafalde; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino).

Tagliare a pezzi il cavolfiore eliminando il torso, e farlo cuocere in abbondante acqua lievemente salata. Scolarlo bene e farlo quindi soffriggere per qualche minuto in casseruola con sufficiente olio, un pizzico di sale, pepe nero (o peperoncino sminuzzato), rimestando.

Far cuocere a parte la pasta ridotta a pezzetti e scolarla al dente.

Rimettere sul fuoco la casseruola col cavolfiore, aggiungervi la pasta e lasciar ancora cuocere per poco rimescolando.

Da consumare caldo.



Olivo domestico.

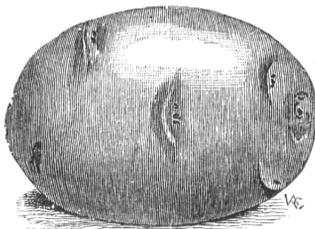
PASTA (O RISO) CON PATATE

500 grammi di patate; 300 grammi di spaghetti (o di riso); una cipolla; una diecina di cucchiaini di salsa di pomodoro; del parmigiano grattugiato; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Far soffriggere in casseruola, in sufficiente olio e sale, la cipolla a pezzetti, fino a doratura. Aggiungere le patate, già pelate e tagliate a dadini e lasciarle cuocere a fuoco lento, aggiungendovi via via dell'acqua, finché non si riducano quasi allo stato cremoso, accuratamente evitando, con l'uso del cucchiaio di legno, che si attacchino.

Versare quindi la salsa di pomodoro un po' diluita in acqua e aggiungere anche un pugno di foglie di basilico e del pepe. Rigrirare sempre e far cuocere a fuoco moderato per circa dieci minuti, all'occorrenza versando ancora dell'acqua se si nota un eccessivo restringimento.

Mettere giù infine la pasta (o il riso) e far proseguire la cottura a fuoco lento, rimestando senza interruzione e aggiungendo, se è il caso, gradualmente dell'acqua. Tenendo conto che, cotta la pasta (o il riso), la minestra abbia consistenza cremosa. Servire bollente, grattando sui piatti parmigiano a volontà.



Patata.

PASTA (O RISO) E FAGIOLI

400 grammi di fagioli secchi del tipo "borlotti"; 300 grammi di pasta (spaghetti o ditali o ditalini) oppure 300 grammi di riso; 2 pomodori maturi; 1 cipolla; sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino); bicarbonato.

Porre i fagioli in acqua ben calda e lasciarveli per almeno un quarto d'ora. Tagliare intanto in una pentola con abbastanza acqua (più o meno nella misura di metà della capienza) la cipolla a fettine, del sedano, i pomodori a pezzi e salare. Mettere sul fuoco e appena raggiunta l'ebollizione, unirvi i fagioli scolati e versare anche solo un pizzico di bicarbonato. Lasciare cuocere a lungo a fuoco lento, a pentola parzialmente coperta, senza rimestare e senza aggiungere acqua (se proprio è necessario versarla poco a poco).

Quando i fagioli avranno raggiunto la cottura, potranno essere serviti dopo averli conditi con olio e pepe (o peperoncino). Oppure, a cottura dei fagioli versare la pasta (se spaghetti, ridurli prima a pezzettini), (o il riso), dopo aver aggiunto, se necessario, un po' d'acqua (ma senza esagerare), badando che a cottura della pasta, (o del riso), la minestra dovrà avere consistenza cremosa. Mescolare di tanto in tanto, e poco prima di togliere dal fuoco condire con olio e spargere pepe (o pezzetti di peperoncino) a piacere. Servire fumante.



Fagiolo.

FAGIOLI E BROCCOLI

300 grammi di fagioli secchi del tipo "borlotti"; 1 chilogrammo di broccoli teneri; 2 pomodori maturi; 1 cipolla; sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino).

Lasciare i fagioli in abbondante acqua calda per almeno un quarto d'ora. Riempire una pentola d'acqua nella misura di tre quarti della capienza, salare e unirvi la cipolla affettata, del sedano tagliuzzato i pomodori a pezzi. Mettere sul fuoco e appena raggiunta l'ebollizione versarvi i fagioli scolati, e dopo poco aggiungere un pizzico di bicarbonato. Far cuocere a lungo, a fuoco lento, a pentola parzialmente coperta, evitando di aggiungere acqua, e se proprio è necessario versarla poco a poco. Non rimestare.



Fagiolo.

A cottura dei fagioli, unirvi i broccoli già liberati dalle parti troppo fibrose e ridotti a pezzetti. Lasciare ancora cuocere a fuoco lento.

Quando i broccoli appaiono sufficientemente morbidi, eliminare col mestolo parte del brodo se dovesse risultare eccessivo, e condire con olio e pepe nero (o con pezzetti di peperoncino). Rimestare e lasciare ancora due o tre minuti sul fuoco. Servire bollente.

Questa minestra si può anche arricchire con un poco di spaghetti spezzettati.

In tal caso, la pasta va aggiunta a cottura dei broccoli, dopo aver levato, se è il caso, parte del brodo, per evitare che alla fine la minestra risulti troppo liquida. Due o tre minuti prima di togliere dal fuoco, condire con olio e pepe (o peperoncino).

FAGIOLONI A STUFATO

400 grammi di fagioloni bianchi; 400 grammi di carne suina; 200 grammi di cotiche; 6 cucchiaini di salsa di pomodoro concentrata; 1 cipolla; 2 pomodori; 2 spicchi d'aglio; 2 dita di vino rosso; sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato; bicarbonato.

Mettere i fagioli in una pentola con abbondante acqua fredda, un po' di sale ed un pizzico di bicarbonato, lasciandoveli per almeno 12 ore. Porre quindi sul fuoco la pentola così com'è, unendo la cipolla a fettine, del sedano a pezzetti, i pomodori tagliati. Far cuocere a fuoco moderato, versando se necessario un po' d'acqua per evitare un eccessivo addensamento, a casseruola parzialmente coperta.

Nell'attesa che i fagioli siano cotti, friggere in una padella, con olio e poco sale, la carne ridotta a tocchetti. Lasciare da parte i pezzi di carne e nella stessa padella rigirare appena appena le cotiche tagliate a listelle.

Mettere poco olio in una casseruola, unirvi i due spicchi d'aglio sguosciati e interi, e disporvi la carne e le cotiche ma senza l'olio di frittura. Porre la casseruola sul fuoco, aspettare che

l'aglio si rosoli, versare il vino e coprire. Appena svaporato il vino, aggiungere la salsa di pomodoro diluita con acqua (il sugo dovrà coprire completamente la carne) e spargere del pepe. Lasciare cuocere a fuoco lento aggiungendo ancora dell'acqua (ma moderatamente) qualora lo stufato tenda a restringersi troppo; e tuttavia facendo sì che esso risulti alla fine abbastanza denso.

A completa cottura della carne, levare dal fuoco. Togliere dal sugo i pezzi di carne, che vanno consumati a parte, e lasciarvi le cotiche.

Scolare i fagioli quando avranno raggiunto la cottura (eliminando anche i residui dei condimenti: sedano pomodori ecc.) e versarli nella casseruola dov'è a riposo lo stufato. Mettere sul fuoco, rimestare e aspettare che i fagioli si impregnino del sugo. Consumare bollente.



Sedano.

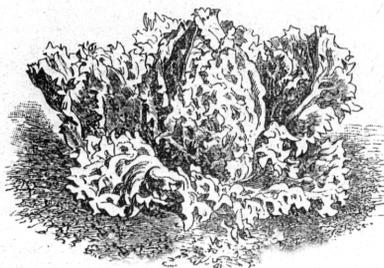
FAGIOLI BIANCHI CON SCAROLA

300 grammi di fagioli bianchi secchi; un grosso cespo di scarola della varietà "bianca riccia"; 4 pomodori maturi; 1 cipolla; sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino); bicarbonato.

Far bollire abbondante acqua in una pentola e versarne alcuni mestoli sui fagioli posti in una teglia. All'acqua bollente rimasta nella pentola, aggiungere i pomodori pelati e spezzettati, del sedano tagliuzzato, la cipolla a fettine, un po' di sale. Scolare poi i fagioli e versare anch'essi nella pentola. Aspettare che riprenda l'ebollizione, quindi unirvi un pizzico di bicarbonato.

Far cuocere a fuoco lento, aggiungendo se occorre dell'acqua. A cottura dei fagioli, versare in pentola la scarola, previamente lavata in acqua corrente, fatta sgocciolare e tagliata minutamente. Rimestare e lasciar cuocere, sempre a fuoco lento, anche la verdura. Se a cottura della scarola il brodo risulta eccessivo, toglierne una parte col mestolo. Condire infine, poco prima di levare dal fuoco con una buona dose d'olio, spargere del pepe nero (o peperoncino a pezzetti) e rimestare.

Servire bollente.



Scarola.

PASTA (O RISO) E CECI

300 grammi di ceci; 300 grammi di pasta del tipo ditalini (o 300 grammi di riso); 2 pomodori maturi; 1 cipolla; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino); bicarbonato.

Lasciare i ceci in acqua fredda ben salata per dieci minuti, frelandoli fra le mani di tanto in tanto. Poi scolarli e immergerli in una pentola con abbondante acqua, con un pizzico di bicarbonato, e lasciarveli per almeno dodici ore.

Trasferire quindi la pentola così com'è su fuoco moderato, aggiungendo la cipolla a fettine, i pomodori a pezzetti, un pugno di prezzemolo sminuzzato. Fare cuocere a lungo,

sempre a fuoco moderato, tenendo parzialmente coperta la pentola, senza rimestare, aggiungendo, se è il caso, dell'acqua tiepida per evitare un eccessivo restringimento. Quando i ceci avranno raggiunto la cottura, potranno essere serviti, dopo averli conditi con olio e pepe (o peperoncino a pezzetti).

Oppure, a cottura dei ceci, unire la pasta (o il riso) dopo aver aggiunto, se serve, un po' d'acqua; badando comunque che a cottura della pasta (o del riso) la minestra dovrà risultare abbastanza densa. Rimescolare di tanto in tanto, e un po' prima di levare dal



Cece.

fuoco condire con olio e spargere pepe (o pezzetti di peperoncino) a piacere. Servire bollente.

Il riso con i ceci è ancora a Messina tradizionalmente cucinato nel giorno di san Giuseppe (19 marzo) e per la ricorrenza di santa Lucia (13 dicembre). Per santa Lucia permane la pia consuetudine di astenersi dal consumare pane e pasta.

PASTA E LENTICCHIE

300 grammi di lenticchie; 300 grammi di pasta (spaghetti ridotti a pezzetti) oppure 250 grammi di riso; 2-3 pomodori maturi; 1 cipolla; sedano; olio d'oliva; pepe nero macinato (o peperoncino).

Far bollire in una pentola più o meno tre litri di acqua un po' salata e versarne alcuni mestoli sulle lenticchie poste in una scodella. Dopo 5 minuti scolarle e passarle nella pentola con l'acqua bollente, nella quale erano stati intanto tagliati la cipolla a dadini, i pomodori, del sedano.

Lasciare a fuoco lento, versando di tanto in tanto, se necessario, un po' d'acqua, ma senza esagerare. A cottura delle lenticchie, unire la pasta (regolare prima l'acqua, se è il caso), e poco



Lenticchia.

prima di levare dal fuoco condire con olio e pepe (o peperoncino a pezzetti) e rimestare.

Consumare bollente.

PASTA E ZUCCHINE

4 zucchine bianche di media grandezza; 500 grammi di pasta corta, preferibilmente penne lisce o cannellini; parmigiano grattugiato; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.



Zucca.

Ridurre le zucchine a fette di circa mezzo centimetro di spessore, disporle in una teglia, salarle un po' e rimescolarle. Friggerle quindi in olio bollente, rigirandole convenientemente, e via via porle in un piatto fondo.

Eliminato l'olio di frittura, far riscaldare nella padella dell'altro olio insaporendolo con del pepe, e versarlo sulle zucchine.

Cotta la pasta, scolarla bene, aggiungervi metà delle zucchine con tutto l'olio e rimestare. Distribuire infine sui piatti le rimanenti zucchine e spargervi abbondante parmigiano.

PASTA A RUNGULIUNI

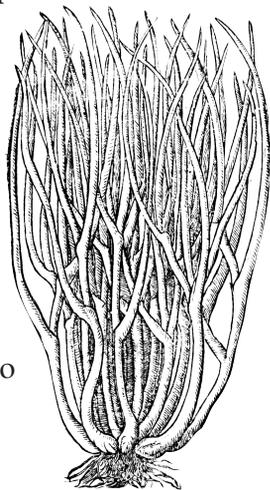
3 zucchine bianche; 300 grammi di patate; 3 scalogni (o cipolle nuove); 300 grammi di spaghetti spezzettati; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino).

Coprire sufficientemente d'olio il fondo d'una pentola, spargervi un po' di sale e farvi appena dorare gli scalogni (o le cipolle) tagliati a pezzi. Aggiungervi quindi le patate ridotte a dadini. A fuoco moderato, rimestando spesso, lasciare cuocere le patate, aggiungendo via via poca acqua, fino a che non comincino a disfarsi, e unire allora le zucchine, anch'esse tagliate a piccoli dadi.

Continuare a rimestare aggiungendo ancora poca acqua, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versare a tal punto acqua abbastanza affinché possano cuocervi gli spaghetti, (ma considerando che alla fine la minestra dovrà risultare quasi cremosa), i quali vanno calati appena raggiunta l'ebollizione.

Rigirare senza interruzione fino a cottura, per evitare soprattutto che la pasta si attacchi sul fondo, e spargervi infine un po' di pepe nero (o spezzettarvi un peperoncino rosso).

Se si vuole, grattarvi sopra del formaggio e portare in tavola bollente.



Scalogni.

MACCU

400 grammi di fave secche sbucciate; 2 pomodori maturi; 1 cipolla; 2 spicchi d'aglio; 300 grammi di pasta (spaghetti, linguine o mafalde, spezzettati); sedano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato (o peperoncino); bicarbonato.

Lasciare le fave in acqua calda per un quarto d'ora. Intanto, in una pentola con 3-4 dita d'acqua tagliarvi la cipolla a fettine, i pomodori a pezzetti, del sedano. Aggiungere del sale. Porre sul fuoco e ad ebollizione versarvi le fave scolate, e poco dopo unirvi un pizzico di bicarbonato.

Far cuocere a lungo a fuoco lento, versando di tanto in tanto dell'acqua (ma moderatamente) per impedire un eccessivo restringimento, e rigirare spesso col cucchiaino di legno.

Quando le fave si saranno ridotte a crema, allungare con dell'acqua e, alla ripresa dell'ebollizione, calarvi la pasta. Non smettere di rigirare. Alla fine il *maccu* dovrà risultare piuttosto denso.

A quasi cottura della pasta, condire con olio (se si vuole, prima soffritto con gli spicchi d'aglio interi e sgusciati) e spargere pepe (o pezzetti di peperoncino). Tolta la pentola dal fuoco, lasciar riposare per 2-3 minuti e servire.

Il piatto è alquanto apprezzato anche freddo.



Fava.

ZUCCA LUNGA AL POMODORO

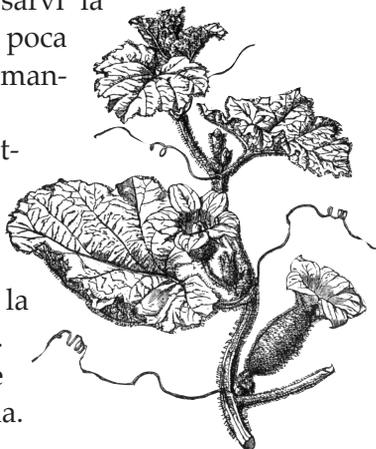
2 zucche lunghe di media lunghezza; 5-6 cucchiari di salsa di pomodoro concentrata; 40 grammi di parmigiano grattugiato; 50 grammi di provola di Montalbano (Messina) o altro formaggio filante; 1 cipolla; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Sbucciare le zucche, ridurle in bastoncini non troppo sottili lunghi 5-6 centimetri e metterle a bagno in acqua.

Far soffriggere in casseruola con olio e sale la cipolla a pezzettini, fino a doratura (badare che non si bruciacchi), e immergervi poco alla volta la zucca raccogliendola con le mani dall'acqua. Spargere un po' di pepe e lasciar cuocere a fuoco moderato, rimestando e aggiungendo, quand'è necessario, dell'acqua.

A cottura quasi ultimata, versarvi la salsa di pomodoro, diluita in poca acqua, assieme ad una buona manciata di foglie di basilico.

Rimestare e far continuare la cottura finché il sugo non risulti sufficientemente ristretto. Ma poco prima di togliere dal fuoco, spargere il parmigiano e la provola tagliata a dadini. Attendere, senza rimestare, che la provola fili e portare in tavola.



Zucca.

CAVOLFIORE SOFFRITTO

1 chilogrammo di cavolfiore bianco; 2 spicchi d'aglio; 50 grammi di uva passa; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Far cuocere in acqua abbondante e sale il cavolfiore ridotto a pezzi e privato del torso. Scolarlo bene e disporlo in casseruola, nella quale si son lasciati dorare, con sufficiente olio e poco sale, i due spicchi d'aglio sguosciati e interi.

Spargere un po' di pepe e aggiungere l'uva passa previamente fatta rinvenire in acqua tiepida.

Tenere ancora qualche minuto sul fuoco moderato e consumare ben caldo.

CAVOLFIORE A STUFATO

1 chilogrammo di cavolfiore bianco; 5 cucchiaini di salsa concentrata di pomodoro; 2 spicchi d'aglio; 1 dito di vino rosso; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Tagliare a pezzi il cavolfiore liberandolo dal torso, farlo cuocere in abbondante acqua un po' salata, scolarlo bene.

Dorare intanto in casseruola gli spicchi d'aglio interi e sguosciati con olio e sale. Versarvi il cavolfiore e lasciarlo soffriggere, senza rimescolare. Quindi aggiungere il vino e coprire.

Svaporato il vino, versare la salsa di pomodoro diluita con poca acqua e spargere del pepe.

Coprire di nuovo e lasciare su fuoco moderato, agitando di tanto in tanto la casseruola, senza rimestare, fino a che il sugo non appaia sufficientemente ristretto. Consumare ben caldo.

FAVE E PATATE (O LATTUGHE)

400 grammi di fave secche; 1 cipolla; 3 pomodori maturi; 500 grammi di patate (o due lattughe); olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Mettere le fave in una pentola con circa due litri d'acqua, lasciandovele per 12 ore. Scolarle quindi, recuperando però l'acqua in cui sono rimaste a mollo. Versare quest'acqua nella pentola, unendovi la cipolla pelata e tritурata, i pomodori spezzettati e le fave, dopo averle liberate dall'occhio servendosi d'un coltello. Salare e lasciare su fuoco moderato, aggiungendo via via dell'acqua se necessario, tenendo però presente che alla fine la zuppa non dovrà risultare eccessivamente brodosa.

A cottura quasi completa delle fave, unire le patate mondare e tagliate a grossi spicchi (o le lattughe ben pulite e tagliuzzate). E quando le patate (o le lattughe) saranno anch'esse cotte, levare dal fuoco. Ma non prima d'aver generosamente condito con olio e sparso una buona dose di pepe. Consumare bollente.

FAVE SCATTIATI NT'ACITU

2 chilogrammi di fave fresche, pesate coi baccelli; 4-5 scalogni (o cipolle nuove); 50 grammi di pangrattato; aceto bianco; foglie fresche di menta; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Coprire d'olio il fondo d'una capiente casseruola e farvi rosolare gli scalogni (o le cipolle) tagliati minutamente. Quindi aggiungere le fave, tolte dai baccelli e liberate anche dall'occhio nel caso che tenda al nero, salare, rimestare e lasciar friggere a fuoco moderato.

Quando le fave cominceranno a sbiancare, versarvi, poco alla volta, un bicchiere d'acqua e far cuocere sempre a fuoco moderato. Durante la cottura aggiungere se necessario ancora dell'acqua, ma badare che alla fine essa dovrà essere del tutto evaporata. Sulle fave già cotte spargere il pangrattato, pepe a piacere e una manciata di foglie di menta. Irrorare infine un po' d'aceto (senza eccedere) e subito coprire la casseruola. Togliere dal fuoco non appena l'aceto sarà svaporato e far raffreddare un po' prima di recare in tavola.



Fava.

FAVE E PISELLI

1,5 chilogrammi di fave fresche tenere, pesate coi baccelli; 500 grammi di piselli freschi, pesati coi gusci; 4 scalogni (o cipolle nuove); 2 lattughe; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Coprire d'olio il fondo di una casseruola, unirvi gli scalogni (o le cipolle) minutamente tagliati e porre sul fuoco. Aspettare che inizi la doratura e aggiungervi le fave, tolte dai baccelli e liberate dall'occhio nel caso che tenda al nero, e subito dopo i piselli.

Rimestare col cucchiaino di legno, e a perfetta doratura della cipolla aggiungere poco alla volta un bicchiere d'acqua, lasciando quindi cuocere a fuoco lento.

A metà cottura, unirvi le foglie delle lattughe spezzettate, e rimestare. Aggiungere via via se è il caso dell'acqua ancora, tenendo però presente che alla fine la minestra dovrà risultare brodosa ma non troppo.

Far completare la cottura, sempre a fuoco lento, rimestando di tanto in tanto. Spargere pepe a piacere poco prima di levare dal fuoco e consumare immediatamente.



Pisello.

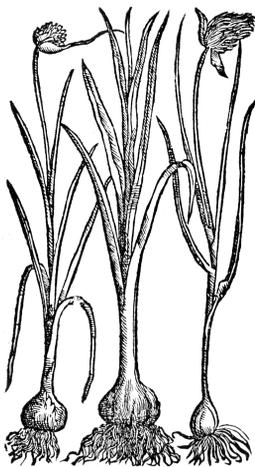
SECHIRI (BIETOLE) CON AGLIO E POMODORO

1 chilo di bietole; una tazza di salsa di pomodoro; 2 spicchi d'aglio; olio; sale; pepe nero macinato.

Mondare e lavare la verdura, farla cuocere in acqua abbondante lievemente salata e scolarla bene.

Coprire d'olio il fondo d'una casseruola, spargere un pizzico di sale e farvi dorare gli spicchi d'aglio interi (senza sbucciarli). Aggiungervi quindi il concentrato di pomodoro, un po' di pepe, rimestare e metter giù subito anche la verdura, badando che non conservi residui d'acqua.

Rimestare ancora e far cuocere, ma non per molto, a fuoco moderato. Servire bollente.



Aglio.



Pomodoro.

CAVOLFIORE A FRITTELLE

700 grammi di cavolfiore bianco; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; farina; 2 uova; 4 filetti di acciughe salate; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato. (Invece di prezzemolo e acciughe può essere usata dell'uva passa).

Pulire il cavolfiore eliminando il torso, tagliarlo a pezzi e farlo cuocere in abbondante acqua un po' salata. Dopo averlo sciolto bene, porlo in una teglia e amalgamarlo con le uova (bianchi e rossi), il formaggio, le acciughe nettate dal sale e fatte a pezzetti, una manciata di prezzemolo (in luogo delle acciughe e del prezzemolo, si può aggiungere mezza tazza di uva passa fatta rinvenire in acqua tiepida), e qualche cucchiaio di farina, quanto basta per rendere denso, ma non troppo pastoso, il miscuglio. Aspettare una diecina di minuti, poi formare le "pastette" servendosi di un cucchiaio intinto nell'olio e farle dorare in olio abbondante poco salato. Togliendole dalla padella, passarle su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Buone sia calde sia fredde.



Vite.

ZUCCA ROSSA FRITTA

1 chilogrammo di zucca rossa dolce; 3 spicchi d'aglio; aceto di vino; olio d'oliva; sale.

Far sfrigolare l'olio, con pochissimo sale, in padella e friggere quindi, a fuoco lento, la zucca ridotta a fettine di spessore non sottile e uniforme, avendo cura di non sovrapporre i pezzi e rigirandoli perché non si bruciacchino.

Man mano riporre la zucca fritta in una scodella.

Poi, nello stesso olio di frittura, far rosolare gli spicchi d'aglio sguosciati e interi, e subito riversarvi la zucca, aggiungendo due dita d'aceto. Coprire e togliere dal fuoco. Lasciare raffreddare prima di portare in tavola.



Zucca.

CAPONATA

2-3 melanzane di media grandezza; 1 grossa cipolla; capperi sotto sale; 5-6 olive salate verdi; 3 cucchiaini di salsa concentrata di pomodoro; aceto di vino; sedano; basilico; zucchero; sale; pepe nero macinato.

Sbucciare parzialmente le melanzane, ridurle a dadini e porle in una casseruola quasi piena di acqua salata, sovrappone-dovi un piatto per far sì che rimangano bene immerse.

Trascorso circa un quarto d'ora, sciacquarle in acqua corrente, metterle in un colapasta e coprirle con un piatto piano con al di sopra un peso che consenta l'eliminazione dell'acqua. Attendere che siano sufficientemente disidratate, quindi friggerle in abbondante olio (senza sale!) e man mano disporle su carta da cucina assorbente affinché si liberino dall'olio in eccesso.

Nello stesso olio di frittura, lasciar dorare la cipolla tagliata a fettine e aggiungere quindi un pugno di capperi (liberati dal sale in acqua corrente), le olive snocciolate e fatte a pezzetti, un mazzetto di sedano sminuzzato, una manciata di foglie di basilico.

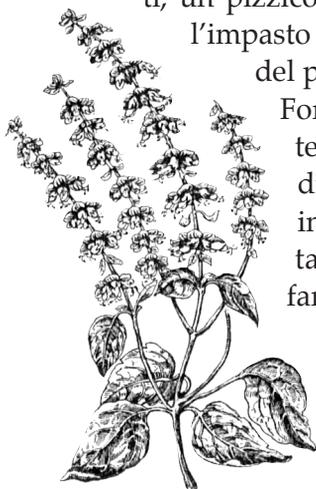
Tenere il fuoco moderato e rigirare, aggiungendo poco a poco le melanzane e subito dopo la salsa di pomodoro. Rigirare ancora, spargendo un pochino di zucchero e un pizzico di pepe. Spruzzare infine due dita d'aceto e subito coprire. Dare tempo che l'aceto svapori e togliere dal fuoco. Da consumare fredda.

MELANZANE A POLPETTE

3 melanzane di media grandezza; 150 grammi di pangrattato; 2 uova; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 1 tazza di salsa concentrata di pomodoro; prezzemolo; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lasciare le melanzane tagliate a grossi spicchi e parzialmente sbucciate in acqua con del sale. Sciacquarle poi, scolarle e farle cuocere in acqua abbondante. A completa cottura, metterle nel colapasta, coprirle con un piatto piano con sopra un peso per favorire l'eliminazione dell'acqua.

Appena sufficientemente disidratate, porle in una teglia e unirvi il pangrattato, il formaggio, le uova (bianchi e rossi), un'abbondante manciata di prezzemolo e basilico sminuzzati, un pizzico di sale. Amalgamare con cura e se l'impasto appare troppo cremoso aggiungere del pangrattato.



Basilico.

Formare quindi le polpette (un po' piatte, di circa 5 centimetri di diametro) e disporle su carta da cucina. Friggerle in olio abbondante, rigirandole delicatamente, evitando di sbriciolarle o farle attaccare.

Servirle in largo piatto di portata, ricoprendole con la salsa di pomodoro e spargendovi foglie di basilico.

MELANZANE BOLLITE

3 melanzane di medie dimensioni; 2 spicchi d'aglio; aceto di vino; origano; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lasciare le melanzane, parzialmente sbucciate e tagliate a pezzi, per circa dieci minuti in acqua e sale. Poi scolarle, sciacquarle e farle bollire in abbondante acqua. Quando sono ben cotte versarle nel colapasta e coprirle con un piatto piano con al disopra un peso che consenta la completa eliminazione dell'acqua.

Verificato dopo qualche tempo che siano abbastanza disidratate, sistemarle in un piatto di portata, spargervi gli spicchi d'aglio sbucciati e ridotti a fettine, del pepe, una manciatina d'origano. Spruzzare poi dell'aceto e condire infine con olio. Rimestare e far passare una mezzora prima di portare in tavola.



Melanzana.

MELANZANE RIPIENE

12 piccole melanzane del tipo "butirro"; 200 grammi di pangrattato; 75 grammi di formaggio grattugiato, pecorino stagionato e parmigiano in parti uguali; 100 grammi di provoletta fresca; 1 tazza di salsa concentrata di pomodoro; 4 pomodori maturi; 3 spicchi d'aglio; delle croste di pane raffermo; 2 dita di vino rosso; prezzemolo; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Recidere con un taglio orizzontale l'estremità superiore delle melanzane. Scavarle con un coltello fino a che le pareti e il fondo si riducano il più possibile sottili. All'interno di ognuna di esse mettere quindi un po' di sale e così lasciarle per circa dieci minuti.

Sminuzzare intanto accuratamente la polpa ricavata con lo svuotamento delle melanzane e collocarla in un recipiente con abbondante acqua e sale, coprirla con un piatto piano affinché rimanga del tutto immersa, tenendovela anch'essa per circa dieci minuti.

Mettere insieme il pangrattato, il formaggio grattugiato, la provoletta ridotta a dadini, del prezzemolo tagliuzzato, una manciata di foglie di basilico e mescolare.

Sciacquare bene l'interno delle melanzane e metterle capovolute a scolare. Allo stesso modo, sciacquare la polpa, strizzarla e porla nel colapasta, coprendola ancora col piatto piano con al disopra un peso che consenta l'eliminazione dell'acqua. Aspettare un po', quindi farla dorare in sufficiente olio (senza sale!), rimestando continuamente, a fuoco lento. Versarvi poi i pomodori pelati e fatti a pezzetti, pestare e rimestare ancora

col cucchiaio di legno. Far cuocere fino a quando i pomodori siano ben amalgamati con la polpa.

Unire la polpa e i pomodori, con l'olio di frittura, all'impasto di pangrattato e mescolare. Con quest'amalgama riempire le melanzane, pressando abbastanza e tappare alla fine con una crosta di pane.

Friggere in olio le melanzane, rigirandole affinché si dorino uniformemente, inizialmente disponendole in modo da far friggere dapprima la crosta di pane.

In una capiente teglia versare poco olio, aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati e interi e sistemarvi le melanzane in posizione verticale, l'una accostata all'altra. Porre la teglia sul fuoco. Attendere che l'aglio si dori e spargere il vino. Coprire, aspettare che il vino svapori e distribuire sulle melanzane il concentrato di pomodoro diluito con poca acqua. Spargere anche un po' di pepe.

Far cuocere a fuoco lento per circa un quarto d'ora, o comunque fino a che il sugo non sia convenientemente ristretto. Quest'ultima fase di cottura può anche effettuarsi nel forno a temperatura moderata.

Si possono consumare sia calde sia fredde.



Melanzana.

PEPERONI RIPIENI

16 piccoli peperoni del tipo "a palla"; 200 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino vecchio grattugiato; 4 pomodori maturi; 100 grammi di provoletta fresca; delle croste di pane raffermo; prezzemolo; basilico; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Staccare i peduncoli ai peperoni e liberarli completamente dai semi. Sciacquarli anche, eliminando così i semi residui, e porli capovolti a scolare.

In una scodella, mettere frattanto insieme il pangrattato, il formaggio grattugiato, la provoletta a dadini, una manciata di prezzemolo sminuzzato ed un'altra di foglie di basilico, i pomodori pelati e spezzettati, un po' di sale, un pizzico di pepe. Condire con qualche cucchiaio d'olio e mescolare.

Con quest'impasto imbottire i peperoni, pressando quanto basta, e tapparli infine con una crosta di pane. Friggerli poi in abbondante olio poco salato, facendo prima dorare il tappo di pane, rigirandoli perché cuociano uniformemente. Appena tolti dalla padella metterli su carta assorbente da cucina.

Ottimi sia caldi sia freddi.



Peperone.

CARCIOFI MBURACCIATI

Una quindicina di carciofi teneri, del tipo senza spine; 150 grammi di pangrattato; 150 grammi di farina; 50 grammi di formaggio pecorino (o parmigiano) grattugiato; 1 limone; olio; sale; pepe nero macinato.

Togliere i gambi e staccare le foglie ai carciofi, e tagliarli poi orizzontalmente circa a metà così togliendo via le parti superiori. Tornire con un tagliente coltello i torsoli in tal modo ottenuti, tagliarli in due parti in senso verticale (o in quattro spicchi se troppo grossi) e liberarli accuratamente dalla peluria interna.

Porre i carciofi così preparati in abbondante acqua insieme con mezzo limone sbucciato, strizzandolo anche parzialmente, e lasciarveli per una mezzora. Quindi scolarli e metterli a bollire in una pentola con sufficiente acqua poco salata insieme col restante mezzo limone sbucciato. Lasciarli cuocere fino a che non diventino abbastanza morbidi. Scolarli poi ben bene e aspettare che si raffreddino.

Sbattere intanto con cura le uova (bianchi e rossi) aggiungendovi man mano il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e del pepe. Infarinare i carciofi, passarli nell'amalgama di uova e di formaggio e rotolarli infine nel pangrattato. Dorarli in abbondante olio bollente (senza sale), e servirli caldi.



Pepe.

CARCIOFI A FRITTATA

8 carciofi teneri, del tipo senza spine; 4 uova; 50 grammi di pecorino vecchio grattugiato; 1 limone; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Eliminati i gambi, staccare le foglie dei carciofi avendo però cura di risparmiarne la parte polposa. Tagliare l'estremità delle foglie interne residue in modo da ottenere dei torsi quasi sferici. In questi "cuori" di carciofi, rifilare col coltello le residue parti esterne dure e fibrose, tagliarli poi ognuno in otto spicchi in senso verticale e liberarli dalla peluria interna. Lavarli quindi in acqua abbondante con del succo di limone. Far cuocere gli spicchi di carciofi in acqua con un po' di sale e qualche fetta di limone sbucciato, fino a bollitura e scolarli accuratamente.

Coprire d'olio con poco sale il fondo di una padella, porla su fuoco moderato e lasciarvi dorare i carciofi, rimestandoli, ma delicatamente, per non farli bruciacchiare.

A completa doratura versarvi le uova (bianchi e rossi), previamente ben sbattuti, col formaggio, il prezzemolo finemente tagliuzzato, del pepe e appena un pizzico di sale.

Rigirare convenientemente la frittata e levare dal fuoco solo quando le uova appaiono coagulate. Portare in tavola ancora fumante.



Carciofo.

CARCIOFI A STUFATO

16 carciofi teneri, del tipo senza spine; 150 grammi di pangrattato; 50 grammi di pecorino vecchio grattugiato; 100 grammi di scamorza (o provoletta fresca); 1 tazza di salsa concentrata di pomodoro; 1 dito di vino rosso; 2 spicchi d'aglio; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Togliere i gambi ai carciofi e strapparne le foglie. Tagliarli poi orizzontalmente poco al di sotto della metà, così togliendo via le parti superiori. Rifilare i torsoli in tal modo ottenuti con un coltello tagliente, per eliminare le punte fibrose. Scavarli, ma non troppo, col coltello liberandoli specialmente dalla peluria. Immergerli in abbondante acqua assieme a mezzo limone sbucciato (strizzandolo anche un po'), lasciandoveli per una diecina di minuti. Levarli infine dall'acqua e farli sgocciolare con l'incavo verso il basso.

Mettere intanto insieme il pangrattato, il formaggio grattugiato, parte della scamorza (o della provolina) a dadini, due-tre cucchiari di salsa di pomodoro, del prezzemolo sminuzzato, un po' d'olio, sale e pepe e amalgamare con cura.

Imbottire i carciofi con l'impasto pressandolo, dopo aver collocato in fondo ad ogni incavo due o tre dadini di scamorza (o di provolina). Friggere i carciofi in una teglia col fondo coperto d'olio un po' salato, sistemandoli inizialmente col ripieno in basso. Rigarli via via delicatamente per farli dorare in modo uniforme, e alla fine disporli nella stessa teglia, accostati e non sovrapposti, con il ripieno verso l'alto, ponendo su fuoco moderato.

Aggiungere gli spicchi d'aglio interi e sgusciati, il vino e subi-

to coprire. Sfumato il vino, distribuire sui carciofi il rimanente concentrato di pomodoro allungato con poca acqua e, se si vuole, spargere ancora del pepe. Far cuocere finché il sugo non sia sufficientemente ristretto. Ottimi sia caldi sia freddi.

CARCIOFI AL PANGRATTATO

12 teneri carciofi, non spinosi; 50 grammi di pangrattato; 5 scalogni (o cipolle nuove); aceto; foglie di menta; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Togliere i gambi dei carciofi e staccarne le foglie, badando però di risparmiare la parte più tenera di esse. Tranciare la parte terminale delle foglie residue più interne, in modo da ottenere dei torsoli pressoché sferici. Pulire questi cuori di carciofi delle parti dure fibrose superficiali servendosi d'un coltello affilato. Dividerli a metà in senso verticale e liberarli accuratamente dalla peluria interna. Porre quindi a bagno i carciofi in abbondante acqua insieme con mezzo limone sbucciato, dopo avervelo in parte strizzato, e lasciarveli per una diecina di minuti. Tirarli poi fuori e metterli nel colapasta a sgocciolare.

In una casseruola versare dell'olio fino a coprirne il fondo, spargere un po' di sale e aggiungere gli scalogni (o le cipolle) finemente tagliati. Mettere su fuoco moderato, e quando gli scalogni sono appena dorati disporvi i carciofi ben asciutti e farli rosolare, rigirandoli spesso per evitare che si abbrustoli-

scano. Versare allora un dito d'acqua e far cuocere ancora a fuoco moderato, agitando la casseruola sovente per non dar modo che si attacchino, e via via continuando ad aggiungere, ad intervalli, ma senza esagerare, piccole quantità d'acqua. E tenendo conto che a completa cottura dei carciofi, – che va verificata tastandoli con le punte d'una forchetta – l'acqua dovrà essere del tutto evaporata.

Spargere a questo punto il pangrattato previamente mescolato con un pizzico di pepe e con le foglie di menta, e irrorare infine con l'aceto.

Non rimestare, ma coprire e lasciare ancora sul fuoco per qualche minuto, per dar modo all'aceto di svaporare.

Lasciare raffreddare prima di consumare.



Menta.

CARCIOFI RIPIENI

8 carciofi teneri, non spinosi; 200 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio pecorino vecchio grattugiato; 2 spicchi d'aglio; prezzemolo; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Recisi i gambi, liberare i carciofi dalle foglie piccole esterne e tagliarne le punte spinose. Allargarli il più possibile e lavarne bene l'interno in acqua corrente. Scuoterli quindi e disporli capovolti a sgocciolare.

Impastare il pangrattato (poco poco abbrustolito con un filo d'olio), con il formaggio, il prezzemolo sminuzzato, l'aglio sottilmente tagliato, un po' di sale e un pizzico di pepe.

Imbottire i carciofi con tale impasto avendo cura di assestarlo il più possibile in profondità. Sistemare i carciofi, diritti e accostati, in una casseruola, con mezzo bicchiere d'acqua e un cucchiaino d'olio. Mettere su fuoco moderato, senza coprire la casseruola, semmai disponendo sui carciofi un foglio di carta ruvida oppure un coperchio bucato. Aggiungere poca acqua di tanto in tanto, tenendo conto però che a completa cottura



Carciofo.

dei carciofi – che è tale quando le foglie si staccano senza sforzo – essa sia completamente evaporata. Cotti i carciofi, versare su ognuno di essi un po' d'olio e lasciare ancora sul fuoco fino a che non si avverta la friggitura.

Porre i carciofi in un piatto di portata e attendere che si raffreddino prima di portare in tavola.

Piatti Particolari



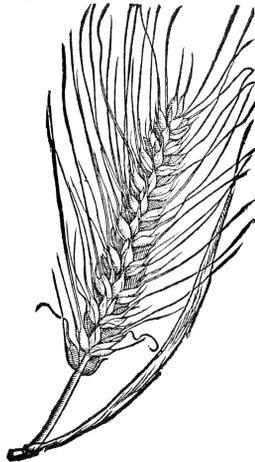
**PASTA CU SPEZZI E MUDDICA
(CON PEPE E PANGRATTATO)**

500 grammi di pasta (spaghetti, linguine o mafalde); 100 grammi di pangrattato; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

In un tegamino abbrustolire appena il pangrattato, con un filo d'olio, sale e pepe, rigirandolo col cucchiaino di legno.

Scolata bene la pasta, condirla con olio, mettervi metà del pangrattato e rimestarla. Distribuirli nei piatti, sui quali va ancora sparso del pangrattato a piacere.

La particolarità di questa ricetta sta nella sua estrema semplicità. Il modesto piatto era consuetudine prepararlo il Venerdì Santo, quando si osservava rigorosamente la pratica devota del mangiar di magro.



Grano.

SUFFRITTU

1 chilogrammo di polmone bovino e parte di trachea; 4 spicchi d'aglio; 1 diecina di cucchiari di salsa di pomodoro concentrata; 1 dito di vino rosso; alcune foglie d'alloro; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Lavare il polmone e la trachea in acqua e sale dopo averli ridotti a pezzi piccoli. Sciacquarli poi ben bene e porli in una capiente casseruola con gli spicchi d'aglio col guscio e con delle foglie di alloro, e, su fuoco moderato, lasciarli asciugare completamente, rigirandoli senza interruzione con un cucchiaino di legno e badando a non farli attaccare.

Condire con olio, spargere poco sale e pepe. Far soffriggere a fuoco lento, rigirando sempre, per circa dieci minuti, finché il polmone non risulti alquanto rosolato.

Versare a questo punto il vino e coprire. Aggiungere la salsa di pomodoro diluita con acqua, non appena il vino sia svaporato, facendo in modo che i pezzi risultino del tutto coperti. Eventualmente aggiungere dell'acqua.

Lasciare cuocere a fuoco lento, rimestando spesso, per circa tre quarti d'ora, ripristinando via via l'acqua evaporata. A cottura ultimata il sugo dovrà apparire ben denso.

Da consumare senza indugio ancora bollente.

È singolare che si utilizzino per questo piatto parti generalmente poco considerate delle interiora dei bovini. A Messina, invece, il *suffrittu* di polmone e trachea era pietanza un tempo molto diffusa e apprezzata.

Oggi se ne è quasi perduta la memoria.



Lauro.

MAGNALE (O SPINCI)

500 grammi di farina; 1 cubetto di lievito per pane; 100 grammi di uva passa; zucchero; olio d'oliva; sale.

Porre la farina in una capiente scodella e unirvi il lievito, un po' di sale e mezzo cucchiaino di zucchero. Aggiungere poco alla volta dell'acqua tiepida, continuando a rimestare, finché l'impasto non abbia raggiunto una consistenza cremosa. Sbattere a questo punto l'amalgama a lungo ed energicamente usando un cucchiaino di legno, aggiungendovi, poco alla volta, l'uva passa previamente fatta rinvenire in acqua tiepida. L'impasto sarà stato lavorato al punto giusto quando non si attaccherà più al cucchiaino. Coprire allora la scodella con un tovagliolo e lasciar riposare per circa tre quarti d'ora.

Formare quindi le *magnale* versando singole cucchiainate dell'impasto in una padella nella quale già sfrigoli olio in abbondanza (è importante che il cucchiaino adoperato per cogliere l'impasto sia unto d'olio). Far dorare, rigirandole, le *magnale* – che friggendo gonfieranno vistosamente – e deporle via via su fogli assorbenti perché si liberino dall'olio in eccesso. Sistemarle infine in un vassoio, spruzzandole generosamente di zucchero. Vanno consumate calde, ma anche fredde non sono disprezzabili.

Quando si facevano le *magnale* (o *spinci*) era festa in casa. Le dolci frittelle di farina erano a tutti gradite. Le occasioni d'obbligo per prepararle ricadevano specialmente nel mese di dicembre. In particolare, non mancavano mai il giorno dell'Immacolata e la vigilia di Natale, ma anche a san Giuseppe.

PITUNI

700 grammi di farina; 2 grossi cespi di scarola della varietà "bianca riccia"; 1 cubetto di lievito per pane; 100 grammi di acciughe salate; 300 grammi di scamorza; olio d'oliva; sale; pepe nero macinato.

Disporre in una larga teglia la farina (lasciandone da parte circa un etto), unirvi il lievito, due cucchiaini d'olio e un po' di sale. Versarvi lentamente dell'acqua calda, preoccupandosi anzitutto di sciogliere il lievito. Impastare bene fino a ridurre la pasta omogenea e non troppo morbida. Avvolgere la pasta in un tovagliolo prima spolverato con della farina, porre l'involto tra indumenti di lana e lasciarvelo il tempo necessario per la fermentazione (più o meno mezzora).

Lavare nel frattempo in acqua corrente la scarola, farla sgocciolare e fare in modo che si asciughi bene. Poi tagliarla minutamente. Ridurre a dadini la scamorza. Dissalare e spinare con molta cura le acciughe, spezzettarle, porle in una scodellina ricoprendole con olio e aggiungendovi del pepe.

Disporre la pasta lievitata su un ripiano levigato (meglio se di marmo) e con le mani infarinate darle la forma di un lungo cilindro di circa sette centimetri di diametro. Ricavarne quindi tanti pezzi spessi circa quattro centimetri.

Spianare uno dei pezzi col matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile ma non troppo. Rendere la sfoglia perfettamente circolare rifilandola con l'aiuto di un piatto da frutta, e formarvi sopra, in posizione decentrata, un mucchietto di scarola con l'aggiunta di alcuni dadini di scamorza, di tre quattro pezzettini d'acciuga, di un po' dell'olio in cui stanno immer-

se le stesse acciughe. Sollevare la metà libera della sfoglia, piegarla sul mucchietto di ripieno e sigillare i margini imprimevoli i polpastrelli o i denti d'una forchetta. Ripetere l'operazione per tutti i pezzi di pasta e man mano sistemare i *pituni* su una tovaglia.

Porre sul fuoco una padella con abbondante olio e un po' di sale. Quando l'olio è ben caldo, cominciare a friggere i *pituni*, a fuoco moderato. Avendo cura di smuoverli continuamente con la forchetta per non farli attaccare, rigirandoli per ottenere una doratura uniforme. Appena levati dalla padella, passarli su fogli assorbenti perché si liberino dall'olio in eccesso. Sistemarli infine in un vassoio e servirli ancora caldi. Sono tuttavia ottimi anche freddi.

Ogni ricorrenza festiva era buona per gustare i *pituni*. In particolare, era di norma prepararli il giorno dell'Annunciazione (25 marzo). Ma anche in molte altre occasioni. Per esempio, il giorno delle Ceneri, il giorno di san Giuseppe, il lunedì di Pasqua, il giorno dell'Immacolata, la vigilia di Natale, il giorno di santo Stefano.



Scarola

CIUSCEDDU

300 grammi di carne bovina magra tritata; 1,5 chilogrammi di ossi di vitello; 200 grammi di ricotta fresca e morbida; 6 uova; 100 grammi di pangrattato; 50 grammi di formaggio piccante grattugiato; 50 grammi di parmigiano grattugiato; 4 pomodori maturi; 1 cipolla; sedano; prezzemolo; sale; pepe nero macinato.

Far bollire gli ossi in una capiente pentola, in acqua poco salata, insieme con i pomodori tagliati a spicchi, la cipolla a grosse fette e del sedano. Attendere che il brodo si restringa abbastanza, quindi colarlo e lasciarlo da parte in una casseruola.

Mettere insieme, frattanto, la carne tritata, il pangrattato, il formaggio piccante, due uova (bianchi e rossi), del prezzemolo sminuzzato, sale, pepe; amalgamare bene con le mani inumidite e formare polpettine grosse quasi come noci.

Portare ad ebollizione il brodo, deporre quindi nella casseruola, una alla volta, le polpettine e far cuocere a fuoco moderato. Sbattere intanto ben bene le quattro uova rimaste (bianchi e rossi insieme) aggiungendo pepe e un pizzichino di sale. Aspettare che il brodo si restringa fino a superare di circa un dito il livello delle polpette e versarvi allora le uova sbattute. Coprire la casseruola, lasciando che le uova si aggrumino. Aggiungere a questo punto la ricotta e infine spargere il parmigiano. Dopo cinque minuti levare dal fuoco e distribuire nei piatti fondi brodo e polpette.

Consumare bollente accompagnando con dei crostini.

In altra epoca il *ciusceddu* era d'uso prepararlo a Pasqua. Si trattava di un vero e proprio piatto rituale. Ora quella tradi-

zione è ormai perduta, e la ricetta resta solo nella memoria di qualche anziana signora messinese.

PASTA NCACIATA

400 grammi di carne bovina poco grassa; 1 pollo novello e 100 grammi circa di fegatini; 400 grammi di carne magra bovina tritata; 4 uova; 50 grammi di salame nostrale; 50 grammi di scamorza; 50 grammi di formaggio pecorino stagionato grattugiato; 50 grammi di parmigiano grattugiato; 150 grammi di pangrattato; 2-3 melanzane; 1 tazzone di salsa concentrata di pomodoro; 1 cipolla; 600 grammi di pasta del tipo corta liscia (cannellini o penne o cataneselle); prezzemolo; basilico; strutto; sale; pepe nero macinato.

Ridurre la carne e il pollo a pezzi e farli dorare, insieme con i fegatini, in strutto e sale.

In una casseruola soffriggere la cipolla triturrata con strutto e poco sale; aggiungere quindi il concentrato di pomodoro allungato con un po' d'acqua, un pizzico di pepe, una manciata di foglie di basilico e rimestare. Raggiunta l'ebollizione, immergere la carne, il pollo e i fegatini (senza lo strutto di frittura) che devono risultare del tutto coperti dal sugo (eventualmente aggiungere un pochino d'acqua), e far cuocere a fuoco lento, ancora aggiungendo di tanto in tanto, se necessario, ma senza esagerare, dell'acqua.



Mettere frattanto assieme il tritato di carne, due uova (bianchi e rossi), il formaggio pecorino, il pangrattato, un bel po' di prezzemolo sminuzzato, foglie di basilico, sale e pepe.

Amalgamare (se l'impasto si rivela troppo secco aggiungere poca acqua), formare polpette non grosse con le mani inumidite con acqua e friggerle in abbastanza strutto.

A cottura della carne e del pollo, versare nella casseruola un po' d'acqua, lasciar bollire e unirvi le polpette (senza lo strutto di frittura) che debbono apparire completamente immerse nel sugo. Spargere foglie di basilico e far cuocere ancora un poco, badando che il ragù risulti alla fine discretamente denso (ma non troppo).

Allontanare dal fuoco e levare dalla casseruola la carne, il pollo e le polpette (che andranno servite a parte con un po' del sugo), versarvi la pasta, cotta al dente e ben scolata, e quindi il composto ottenuto mescolando otto-dieci delle polpette sminuzzate; il salame e la scamorza tagliata a dadini; due uova sode sgusciate e ridotte a pezzetti; le melanzane fritte in olio a larghe fette, sfilettate; foglie di basilico.

Rimestare spargendo nel contempo il parmigiano. Rimettere la casseruola sul fuoco, coprirla, e sul coperchio disporre abbondante brace. Lasciare così, come si dice, a "fuoco sopra e fuoco sotto", per circa dieci minuti, quindi portare in tavola. (Naturalmente quest'ultima fase di cottura può essere adesso effettuata in forno a temperatura moderata, ma non è la stessa cosa).

È questa una specialità che ha in sé il profumo dell'estate. Era infatti consuetudine a Messina prepararla per Mezzagosto, festa dell'Assunta, che era, ed è, la regina delle feste per la gente del Peloro. È anche la festa della Vara, maestosa, colorata *machina* unica nel suo genere, la cui antica tradizione è ancora ai nostri giorni viva più che mai.

FONTI ICONOGRAFICHE

Le illustrazioni di questo volume sono state tratte da:

- BONVICINI M., *Le piante e gli animali nell'agricoltura*, Roma 1936: pagina 63.
- CARVEL T., *Storia illustrata del regno vegetale*, Torino, Edizioni Ermanno Loescher, 1981: pagine 36, 45, 56, 70, 80, 100, 106.
- FIGUIER L., *I mammiferi*, Milano, Fratelli Treves Editori, 1982: pagine 60, 65, 66, 68, 70.
- FIGUIER L., *I rettili gli anfibi ed i pesci*, Milano, E. Treves Editori, 1970: pagine 28, 32, 37, 39, 47, 52.
- FIGUIER L., *Storia delle piante*, Milano, Fratelli Treves Editori, 1987: pagine 31, 51, 77, 91.
- GONIN C.A., *Le mie galline. Appunti di pollicoltura moderna*, Catania, Francesco Battiato Editore, 1912: pagine 115, 119.
- GRIFFINI A., *Ittiologia italiana*, Milano, Ulrico Hoepli, 1903: pagine 38, 41, 48.
- MANTOVANI P., *Trattato elementare di storia naturale*, Livorno, Raffaello Giusti Editore, 1906: pagine 29, 43, 44, 55, 86, 87, 93, 110.
- MATTIOLI P.A., *I discorsi nelli sei libri di Pedacio Dioscoride Anazarbeo della natura medicinale*, Venezia, 1568: pagine 34, 75, 78, 82, 83, 84, 85, 90, 92 (sinistra), 94, 97, 101, 105, 109.
- STANGA I., *Appunti e note pratiche sull'allevamento del majale in Italia*, Crotta d'Adda, 1904: pagina 67.

TAMARO D., *Orticultura*, Milano, Ulrico Hoepli, 1916: pagine 50, 53, 71, 76, 81, 92 (destra), 93, 96, 99, 102, 113.

Gli oggetti riprodotti alle pagine 15, 18, 24 appartengono a collezione privata.

INDICE

<i>Buono da gustare, buono da pensare</i> di Sergio Todesco	9
<i>Bibliografia</i>	17
<i>Premessa</i>	19
PESCE	
Pescestocco a <i>ghiotta</i>	27
Pescestocco con piselli	29
Pescestocco fritto al pomodoro	30
Pescestocco all'aglio e prezzemolo	31
Pescestocco in bianco	32
Pescestocco crudo con olio e limone	33
Pescestocco crudo con pomodori e scalogni	33
Pescestocco arrostito	34
Ventri di pescestocco a <i>ghiotta</i>	35
Baccalà fritto	36
Baccalà in bianco	37
Baccalà a polpette	38
Alalonga (o tonno) con cipolle	39
<i>Gâteau d'acciughe</i>	40

Acciughe linguatè	41
Acciughe a "beccafico" a <i>ghiotta</i>	42
Pescespada con pomodoro	44
Pescespada arrostito al <i>salmoriglio</i>	45
Pescespada a <i>ghiotta</i>	46
Pescespada a bagnomaria	47
Pescespada a cotolette	48
Pescespada a braciòle	49
<i>Russulidda a paulina</i>	51
<i>Maiatica a pastetti</i> (frittelle di <i>maiatica</i>)	52
Costardelle a braciòle	53
Cozze con aglio e prezzemolo	55
Cozze ripiene	56

CARNE

Carne <i>nto testu</i> (a ragù)	59
Polpette di carne al ragù (o fritte con patatine)	60
Polpettoni al ragù	61
Braciòle di carne al ragù (o alla griglia)	62
Falsimagri al ragù	64
Stufato di salsicce	66
Stufato di carne	67
Carne bollita e impanata	68
Capretto in umido	69
Trippa al pomodoro	71

LEGUMI E ALTRI ORTAGGI

Cavolfiore con pasta	75
----------------------	----

Pasta (o riso) con patate	76
Pasta (o riso) con fagioli	77
Fagioli e broccoli	78
Fagioloni a stufato	79
Fagioli bianchi con scarola	81
Pasta (o riso) e ceci	82
Pasta e lenticchie	83
Pasta e zucchine	84
Pasta a <i>runguliuni</i>	85
<i>Maccu</i>	86
Zucca lunga al pomodoro	87
Cavolfiore soffritto	88
Cavolfiore a stufato	88
Fave e patate (o lattughe)	89
Fave <i>scattiati nt'acitu</i>	90
Fave e piselli	91
<i>Sechiri</i> (bietole) con aglio e pomodoro	92
Cavolfiore a frittelle	93
Zucca rossa frita	94
Caponata	95
Melanzane a polpette	96
Melanzane bollite	97
Melanzane ripiene	98
Peperoni ripieni	100
Carciofi <i>mburacciati</i>	101
Carciofi a frittata	102
Carciofi a stufato	103
Carciofi al pangrattato	104

Carciofi ripieni	106
PIATTI PARTICOLARI	
Pasta <i>cu spezzi e muddica</i> (con pepe e pangrattato)	109
<i>Suffrittu</i>	110
<i>Magnale</i> (o <i>spinci</i>)	111
<i>Pituni</i>	112
<i>Ciusceddu</i>	114
Pasta <i>ncaciata</i>	115
<i>Fonti iconografiche</i>	117

